Vol-6 Issue-IX December 2014 | Price Rs: 180.00 AED 18.00
Chef Special

ہماری حفاظت کی ضمانت، جرات وعظمت کی پہچان
افواج پاکستان

Special ماھنامہ شیف

No.1
پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of Jahangir Books

کامیاب اشاعت کے مسلسل 6 سال

Colour is your Style

45 Recipes

Low cal

Budget Friendly

Sizzling Soups

Chocolate

exclusive INTERVIEW
Falak Sheikh

نگرانِ اعلیٰ	:	مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر	:	نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر	:	عدیل نیاز
ایڈیٹر	:	فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر	:	شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر	:	عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر	:	محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر	:	محمد قیصر
فوٹوگرافر	:	فیصل امیر علی
کمپوزر	:	انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج	:	شاہد شفیق
پرنٹرز	:	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر	:	چوھدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز	:	شہباز عالم : 0320-7755129
	:	عروج نفیس، جاوید اقبال
کراچی	:	محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر	:	نبیل نیاز
میگزین آفس	:	89۔ ڈین پور روڈ، جی۔او۔آر، نزد جیل روڈ، لاہور +92-42-37420263-65
کراچی آفس	:	31- سی میزنائن فلور، ایم۔3، اے۔22۔ ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔ 021-35383410
UAE آفس LifeStyle	:	Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور	:	اُردو بازار	042-37220879
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578
کراچی	:	اُردو بازار	021-32765086
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755 , 0300-2680248
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682 , 0333-5205014
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128 , 0322-3481676
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027 , 053-3521020
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741

2014ء اپنے اختتام کی جانب گامزن ہے۔ یہ ایسا وقت ہے کہ جب چاہتے نہ چاہتے ہوئے ہم اپنی کامیابیوں، ناکامیوں اور غلطیوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ تاکہ ہمارا آنے والا کل گزرے ہوئے کل سے بہتر ہو۔ یہ بہتری سوچ اور عمل دونوں میں ہونی چاہیے۔ اس ضمن میں اپنے ذاتی تجربات کے ساتھ ساتھ دوسروں کی اچھی باتوں سے بھی سبق سیکھیں۔

رواں سال کے آخری لمحات کو مزید خوش گوار اور یادگار بنانے کے لیے شیف اسپیشل میں موجود ہے آپ کی دلچسپی کا تمام تر سامان۔ موسم اور تہواروں کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کے پسندیدہ اسٹار شیفس کپ کیکس، سوپس، اسنیکس اور دیگر نت نئی ریسپیز لیے حاضر خدمت ہیں۔ حسب معمول ذائقہ کی شوقین خواتین کے لیے کم کیلوریز پر مشتمل مزے دار ریسپیز کے ساتھ ساتھ درمیانے بجٹ کی ریسپیز بھی آپ کے ذوق کی تسکین کا باعث رہیں گی۔ موسم سرما میں گرم مشروب خاص کر سوپ پینے کو جی چاہتا ہے۔ اس ضمن میں دی گئیں سوپس کی ریسپیز باآسانی کم وقت اور کم سے کم اجزا سے تیار کی جاسکتی ہیں۔

موسم سرما آتے ہی ڈرائی فروٹس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور ان ڈرائی فروٹس کا مناسب استعمال کیا جائے تو یہ انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں۔ لہٰذا ان کی ہلکی پھلکی مقدار روزمرہ غذا میں ضرور شامل رکھیں۔ کراکری روزمرہ ضرورتوں میں سے ایک ہے۔ کھانا پکانے اور سرو کرنے کے علاوہ اسے پریزنٹیشن اور خوب صورتی کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹی، پتھر اور میٹلز سے بنے برتنوں کے استعمال میں احتیاط بھی ضروری ہے۔ کراکری کی مختلف اقسام بارے آرٹیکل بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

سردیوں کی دھوپ میں بیٹھنے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ یہ دھوپ صرف گرمائش ہی نہیں بلکہ وٹامن ڈی کے حصول کا بھی ذریعہ ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں سورج کی دھوپ کا سامنا کرنا جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ وقت نکال کر آپ بھی دھوپ میں بیٹھیں۔

اس ماہ ایک طرف مسیحی برادری کرسمس کا تہوار منائے گی تو دوسری طرف یوم قائد اعظم بھی بھرپور جوش و خروش سے منایا جائے گا۔ اس دن کی تعظیم میں خود کو اچھا شہری اور پاکستانی بنانے کے لیے اپنے حقوق و فرائض کا جائزہ لیں اور اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے سرانجام دیں تاکہ ایک روشن مستقبل کی بنیاد رکھی جاسکے۔

عطیہ عباس

نقالوں سے ہوشیار!

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسپیشل" کوکنگ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کرچکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز "شیف اسپیشل" سے ملتے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاکر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسپیشل" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاکر آپ کو "شیف اسپیشل" کی بجائے اس سے ملتے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

Vol-6 Issue-IX December 2014

BAKE PARLOR
سب ہی کھاتے ہیں
بیک پارلر ریسیپیز...
اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!
1 سموسہ میکرونی
(1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیمہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
سموسے کی پٹی لپیٹیں۔ قیمہ اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموسے بند کریں۔
تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سموسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔
2 اچاری میکرونی
(1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ ادرک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آنچ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔
3 بیف فحیتا اسپیگھٹی
(1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ملا کر بھونیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
2 چمچ مکئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی)
اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
اب 2 عدد کٹے ہوئے ٹماٹر کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیا کو بیک پارلر اسپیگھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرما گرم پیش کریں۔
4 بیف کیجن اسپیگھٹی
(1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں
اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔
5 مٹن تکہ میکرونی
(1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام
مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔
Tikka Macaroni
تکّہ میکرونی
Samosa Macaroni
سموسہ میکرونی
فحیتا اسپیگھٹی
کیجن اسپیگھٹی
www.bakeparlor.com

لوحِ فقیر

اصل شُکر

دل کی گہرائیوں سے نکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

ایک بزرگ نے فرمایا کہ ”کسی نعمت کے مل جانے پر اللہ کی شکر گزاری شکر ہے لیکن کسی مصیبت کے نازل ہونے پر شکر ادا کرنا شکور ہونے کی نشانی ہے۔ شکور وہ ہے کہ اگر دیر تک کچھ نہ ملے تو اس پر بھی شکر ادا کرے۔“ ”شکور“ کے اصطلاحی معنی ہیں شکر کا شکر ادا کرنا۔

اللہ نے اپنے لیے یہ نام پسند فرمایا اور اس کے اسماء الحسنیٰ میں سے ایک نام شکور بھی ہے۔

اب بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال ابھرے گا کہ رب تعالیٰ کیسے کسی کا شکر گزار ہو سکتا ہے؟ رب تعالیٰ نے اپنے آپ کو شکور اس لیے کہا

> قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی ماسوائے تمھارے اپنے ہاتھ کے!

کہ جب کوئی بندہ اس کا شکر ادا کرتا ہے تو اس کے جواب میں وہ اس بندے کا شکر ادا کرتا ہے۔ یہ بات مجازاً اس نے اپنے آپ سے منسوب کی ہے...... ورنہ اس کی حقیقت کچھ اور ہے۔ یہ مجاز ایوں ہے کہ جس طرح رب نے کہا کہ بُرائی کا بدلہ بُرائی ہے جب کہ درحقیقت بُرائی کا بدلہ بُرائی نہیں بلکہ بھلائی ہے۔ اسی طرح شکر کا بدلہ شکر ہے...... یہ مجازاً ہے۔ لیکن اس کی اصل تشریح یہ ہے کہ جب کوئی بندہ رب کا شکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے۔ یہ شکر کا بدلہ ہے اور اس نسبت سے وہ شکور ہے۔ یہ جو مصیبت نازل ہونے پر شکر کی بات ہے، یہ نہ تو سرکشی ہے اور نہ ہی رعونت...... بلکہ یہ عاجزی اور خود سپردگی کا ایک اعلیٰ مقام ہے۔

بظاہر تو مصیبت پر رب تعالیٰ کا شکر ادا کرنا رعونت اور چیلنج لگتا ہے لیکن درحقیقت یہ اعلیٰ درجے کی بندگی ہے۔ وہ اس طرح کہ جب اللہ تعالیٰ نے بندے کو نعمت عطا فرمائی تو بندے نے کہا: ”یا باری تعالیٰ! میں تیرا احسان مند اور شکر گزار ہوں کہ تو نے مجھے یہ نعمت عطا فرمائی ہے۔“ جب کوئی مصیبت آئی تو

بندے نے کہا: ”یا اللہ! یہ بھی تیری مہربانی ہے۔ اس سے بڑی مصیبت بھی مجھ پر آ سکتی تھی لیکن تو نے اس چھوٹی مصیبت کے بدلے مجھے بڑی مصیبت سے بچا لیا۔ اے اللہ تعالیٰ! تو بڑا مہربان اور رحیم و کریم ہے...... تیری شانِ کریمی سے یہ توقع ہو ہی نہیں سکتی کہ تو نے یہ مصیبت میرے بھلے کے لیے نازل نہ کی ہو۔ یقیناً اس میں میرے لیے تو نے بھلائی چھپا رکھی ہے۔ میں تیرا احسان مند ہوں کہ تو نے میرے لیے یہ سب پسند فرمایا۔“ مصیبت میں اس طرح شکر ادا کرنا بندگی کا اعلیٰ مقام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں واضح طور پر فرما دیا کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی ماسوائے تمھارے اپنے ہاتھ کے!

”اور جو پڑے تم پر کوئی سختی سو وہ بدلہ ہے اس کا جو کمایا تمھارے ہاتھوں نے اور معاف کرتا ہے وہ بہت سے گناہ۔“ (سورۃ الشوریٰ)

> جب کوئی بندہ رب کا شُکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے

ورنہ رب تعالیٰ کی شانِ کریمی تو یہ ہے کہ وہ معاف کر دیتا ہے...... گرفت نہیں کرتا۔

شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ

دعا کی طرح شکر بھی ایسی کیفیت ہے جس کا مختلف اولیائے کرام نے مختلف انداز میں ذکر کیا ہے۔ اُن کے نزدیک شکر ادا کرنے کے پانچ طریقے ہیں۔

1- زبان سے شُکر

جب کوئی انسان زبان سے شکر ادا کرتا ہے تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ وہ نہایت عاجزی سے نعمت عطا کرنے والے کا احسان بھی مانے اور اس کی تعریف بھی بیان کرے۔

2- قلب سے شُکر

انسان اپنے آپ کو نہایت عاجز جانے اور دل میں مان لے کہ اللہ نے مجھے جو بھی نعمتیں عطا کی ہیں، میں ہرگز ان کے لائق نہیں تھا، لیکن رب تعالیٰ نے مجھ پر یہ احسان کیا اور مجھے یہ سب نعمتیں عطا کیں۔

3- عملی شُکر

انسان اُن حدود کے اندر رہے جو اللہ تعالیٰ نے مقرر کر رکھی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی طے کردہ حدود میں رہتے ہوئے اپنے ارادوں کو فنا کر دے اور اپنے عمل کو اللہ کے ارادوں کے تابع کر دے۔

4- آنکھوں سے شُکر

انسان اپنی آنکھوں سے کسی میں عیب، خامی یا بُرائی دیکھے تو اُس کی پردہ پوشی کرے۔ دیکھی ہوئی بات کو وہیں دفن کر دے اور کسی کے سامنے اُس کو بیان نہ کرے۔

5- کانوں سے شُکر

کانوں سے شکر یہ ہے کہ اگر کسی کے عیب یا خامی بارے سنے تو اُسے آگے بیان نہ کرے بلکہ پوشیدہ رکھے۔

پہلا شکر: (زبان سے) دنیادار یا عالم کا ہے۔

دوسرا شکر: (قلب سے) عابد کا ہے۔

تیسرا شکر: (عملی شکر) فقیر کا ہے۔

فقیر کا طریقہ بہت اعلیٰ ہے۔ فقیر خود کو اللہ تعالیٰ کی صفات اور اُس کے نور میں فنا کر دیتا ہے۔ اُس کی اپنی ہستی ختم ہو جاتی ہے اور وہ فنا فی اللہ ہو جاتا ہے۔ میرے نزدیک شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان صدقِ دل سے یہ سمجھے کہ میرے پاس جو کچھ بھی ہے، وہ میرا نہیں، میری محنت کی کمائی نہیں بلکہ میرے رب تعالیٰ کا عطا کردہ ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے اُس پر میرا صرف اتنا حق ہے کہ میں اپنے اہلِ خانہ کی اور اپنی جائز ضروریات پوری کر لوں۔ جائز ضروریات پوری ہو جانے کے بعد جو کچھ باقی بچ رہے، اس پر اللہ کے بندوں کا حق ہے خواہ کوئی بھی آ کر لے جائے...... وہ کسی بھی کام آ جائے۔

کوکب

چکن ایگ سینڈوچ

اجزاء

DAWN بریڈ سلائس	:	2 عدد
انڈا	:	2 عدد (اُبال لیں)
چکن (اُبلا ہوا، چوپڈ)	:	¼ کپ
ٹماٹر (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
شملہ مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
سلاد پتا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- DAWN بریڈ سلائس کے کنارے کاٹیں اور مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- انڈا چھیل کر موٹا موٹا چوپ کر لیں۔
- پھر اس میں ٹماٹر، شملہ مرچ، سلاد پتا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، چکن اور 1 کھانے کا چمچ مایونیز مکس کریں۔
- باقی مایونیز DAWN بریڈ سلائس پر لگائیں۔
- ایک DAWN سلائس پر ایک مکسچر لگا کر دوسرا DAWN سلائس اوپر رکھ دیں۔
- چپس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

Special کوکب

چکن پراٹھا وِد اسپینش آملیٹ

اجزاء

ڈان چکن پراٹھا	2 عدد

آملیٹ کے لیے

انڈا	2-3 عدد (پھینٹ لیں)
آلو	1 عدد (اُبال کر پیش کر لیں)
پیاز	1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	1 عدد (چوپڈ)
اولیو آئل	½ کپ
مشروم (چوپڈ)	½ کپ
کالی مرچ پاؤڈر	حسبِ ذائقہ
نمک	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پراٹھے گرم کر لیں۔
- آملیٹ کے لیے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز ساتے کریں پھر آلو، مشروم اور ٹماٹر شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب آہستگی سے انڈے، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے مکس کر لیں۔
- بقیہ آئل شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- سائیڈ تبدیل کریں اور اچھی طرح پکا کر چولہے سے اُتار لیں۔
- گرم گرم ڈان چکن پراٹھے آملیٹ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

پوٹیٹو بالز

اجزاء

آلو	:	1 کلو
بون لیس چکن (ابال کر ریشے کر لیں)	:	1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
املی پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

کوٹنگ کے لیے

میدہ	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ
انڈا	:	2 عدد
نمک	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- آلو اُبال کر چھیل لیں اور میش کر لیں۔
- اب اس میں چکن اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے اچھی طرح گوندھ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اس کی درمیانے سائز کی بالز بنالیں۔
- کوٹنگ کے اجزاء میں سے میدہ، نمک اور کرمبز مکس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈا توڑ کر پھینٹ لیں۔
- تیار بالز کو پہلے میدے کے آمیزے میں رول کریں۔
- پھر انڈے میں ڈِپ کر کے دوبارہ میدے میں رول کریں۔
- گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- فیورٹ ڈِپ کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب

پائن ایپل پنچ

اجزاء

پائن ایپل (رنگز)	:	8-10 عدد
آئس کریم اسکوپ	:	1 عدد
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
کوکونٹ کریم	:	2 کھانے کے چمچ
دودھ	:	½ لٹر
برف (کٹی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- پائن ایپل رنگز، کوکونٹ کریم اور دودھ بلینڈ کریں۔
- آئس کریم اور لیموں کا رس ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر بلینڈ کریں اور گلاس میں نکال لیں۔
- گارنشنگ کر کے فریش سرو کریں۔

Special کوکب

اسپائسی ٹوسٹ

اجزاء

بریڈ سلائس	: 5-4 عدد (تکونی شکل میں کاٹ لیں)
آئل	: فرائنگ کے لیے
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ

بیٹر کے لیے

بیسن	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد
نمک	: حسبِ ذائقہ
پانی	: ½ کپ

ترکیب

- بیٹر کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرلیں۔ یکجا ہوجائیں تو تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بریڈ سلائسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔
- اب بیٹر میں ڈِپ کرکے گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب Special

پین فرائیڈ تھائی فش

اجزاء

فش فلے	:	2 عدد
سرخ شملہ مرچ	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
نارنگی	:	3 عدد
آٹا	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
کینولا آئل	:	فرائنگ کے لیے

سلاد کے لیے

کھیرا	:	1 عدد (سلائس)
ہری پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
پی نٹ	:	½ کپ (روسٹ کرلیں)
فش سوس	:	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ	:	1 عدد (بیج نکال کر چوپ کرلیں)
لہسن	:	1 جوا (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- فش فلے پر نمک، آٹا اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔ فش فلے ڈال کر دونوں طرف سے فرائی کرلیں۔
- نارنگی کو گرم پانی میں اُبالیں۔ نرم ہوجائیں تو چھیل کر میش کرلیں۔
- پھر ہلکی آنچ پر تھوڑی دیر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں اور پیوری تیار کرلیں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کرکے شملہ مرچ فرائی کریں۔
- باؤل میں سلاد کے تمام اجزاء اور شملہ مرچ مکس کرلیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نارنگی کی پیوری ڈالیں۔
- اوپر سیلڈ اور پھر فش فلے رکھ دیں۔
- فریش سرو کریں۔

کرنچی چکن وِد رائس

اجزاء

چکن	:	½ کلو (اسٹرپس)
چاول	:	½ کلو (اُبلے ہوئے)
سلاد پتا	:	2-3 عدد
آئل	:	فرائنگ کے لیے
کھیرا (سلائس)	:	سرونگ کے لیے
ٹماٹر (سلائس)	:	سرونگ کے لیے

بیٹر کے لیے

میدہ	:	ا کپ
بریڈ کرمبز	:	½ کپ
کارن فلور	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	¼ چائے کا چمچ
انڈا	:	2 عدد

میری نیشن کے لیے

سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو سوس	:	2 کھانے کے چمچ
کُٹی سرخ مرچ	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- چکن کو بیٹر میں ڈِپ کر کے گرم آئل میں کرسپی فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں چکن نکالیں۔ سائیڈ پر چاول، کھیرا، ٹماٹر کے سلائس اور سلاد پتا رکھ دیں۔
- سوفٹ ڈرنک کے ساتھ سرو کریں۔

Special شیف مدھر

کیرٹ اورنج لیمونیڈ

اجزاء

گاجر	:	5 عدد (چھیل لیں)
سنگترہ	:	2 عدد (چھیل لیں)
لیموں	:	2 عدد (چھیل لیں)
ادرک کا پانی	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- سنگترے اور لیموں کے بیج نکال کر جوس نکال لیں۔
- اب گاجر کا بھی جوس نکالیں۔
- تمام جوس اور ادرک کا پانی مکس کر لیں۔
- گلاس میں نکال کر فریش سرو کریں۔

کرسپی فش پلیٹ

اجزاء

فش	:	1 کلو (ٹکڑے کاٹ لیں)
میدہ	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
پانی	:	4 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
ہرا دھنیا	:	1 گٹھی (پتے)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	:	حسبِ ذائقہ
ویجی ٹیبل آئل	:	فرائنگ کے لیے
چپاتی (گرم)	:	سرونگ کے لیے
لائم (سلائس کاٹ لیں)	:	3 عدد (گارنشنگ کے لیے)
بند گوبھی (کٹی کرلیں)	:	1 پاؤ (گارنشنگ کے لیے)

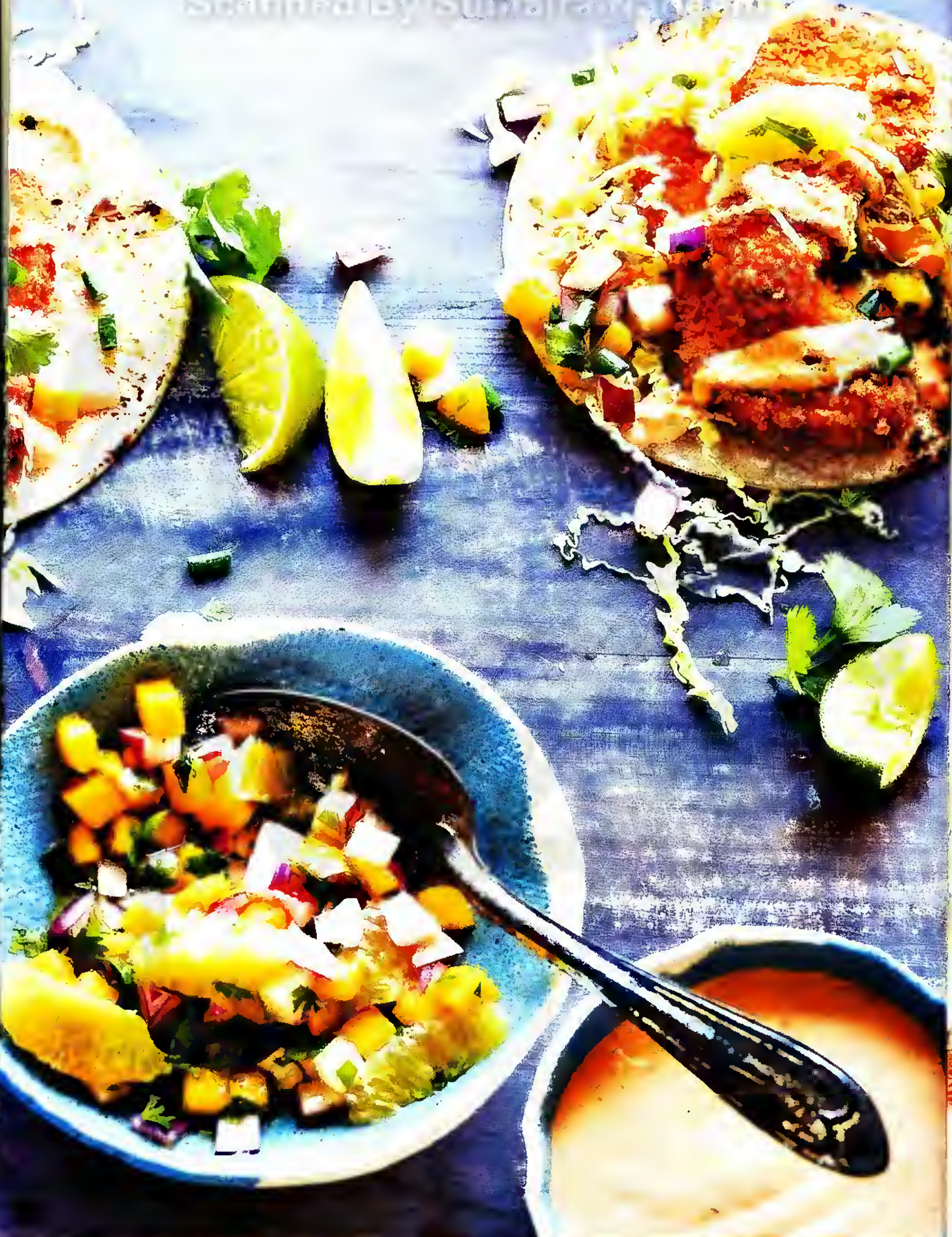
مایوسوس کے لیے

کھٹی کریم	:	1 کپ
مایونیز	:	1 کپ
چلی سوس	:	¼ کپ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ

ریڈش سالسہ

پیاز	:	1 عدد (کیوبز)
لائم	:	2 عدد (چھیل کر سلائس کاٹ لیں)
سرخ مولی	:	4-5 عدد (کیوبز)
ایووکاڈو (کیوبز)	:	⅓ کپ
اولیو آئل	:	¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (پتے)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- مایوسوس کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء بھی مکس کر کے رکھ دیں۔
- میدہ، انڈا اور پانی گھول کر بیٹر تیار کر لیں۔ اب اس میں کرمبز بھی مکس کر لیں۔
- فش کو نمک، کالی مرچ اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیٹر میں ڈِپ کر کے گرم آئل میں کرسپی فرائی کر لیں۔
- کچن بورڈ پر گرم گرم چپاتی رکھیں۔
- اوپر تھوڑی سوس ڈالیں۔ فرائیڈ فش رکھ کر تیار سالسہ ڈال دیں۔
- کٹی بند گوبھی، ہرے دھنیے اور لائم سلائس سے سجا کر سرو کریں۔
- چاہیں تو چپاتی رول کر لیں یا پھر فش، سالسہ اور سوس الگ الگ سرو کریں۔

اسٹیک مشروم اینڈ اونین کباب

اجزاء

پیاز	:	2 عدد (موٹا کاٹ لیں)
بے بی مشروم	:	8-10 عدد
مسٹرڈ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
روزمیری (کٹی ہوئی)	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	6 کھانے کے چمچ
سرکہ	:	6 کھانے کے چمچ
بیف اسٹیک	:	1 پاؤ (کیوبز)
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
وُڈن اسکیورز	:	حسبِ ضرورت (پانی میں بھگو دیں)

ترکیب

- باؤل میں سرکہ، مسٹرڈ پاؤڈر، روزمیری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کریں۔
- اب اس میں بیف کیوبز، مشروم اور پیاز ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- پھر باری باری اسکیورز میں پرو لیں۔
- پہلے سے تیز گرم گرل میں رکھ کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

شیف مدھر

فش وِد ویجی سالسہ

اجزاء

فش فلے	:	1½ پاؤ
آئل	:	فرائنگ کے لیے
چاول (اُبلے ہوئے)	:	سرونگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

سار سالسہ کے لیے

پیاز	:	½ عدد (باریک چوپڈ)
ٹماٹر	:	½ عدد (چوپڈ)
ایووکاڈو (کیوبز)	:	1 کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- فش پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء اچھی مکس کر کے رکھیں۔
- میری نیٹ کی ہوئی فش گرم آئل میں اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار فش رکھیں۔
- اوپر سالسہ ڈال دیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Pakistan Standards

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Special شیف مدھر

اٹالین گرین سیلڈ

اجزاء

ایووکاڈو (جولین)	: 1 کپ
پیاز (باریک رنگز)	: ½ کپ
بند گوبھی (جولین)	: ½ کپ
سرخ شملہ مرچ (کیوبز)	: ¼ کپ
ڈرائی نٹس (باریک چوپڈ)	: 3 کھانے کے چمچ
سلاد پتا	: سرونگ کے لیے

ڈریسنگ کے لیے

لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	: ¼ چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ڈریسنگ کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء ڈریسنگ میں شامل کرکے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا رکھ کر تیار سلاد ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

ایووکاڈو کا استعمال صحت اور حسن کی حفاظت کا ضامن ہے۔ اس کا ماسک جلد اور بالوں کو چمک دار بناتا ہے۔

حیدرآبادی سبزی پلاؤ

اجزاء

چاول	:	½ کلو (بھگو دیں)
ٹماٹر (بڑا)	:	1 عدد (چوپڈ)
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
گاجر	:	2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
آلو	:	2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
مٹر (دانے)	:	½ کپ
دہی	:	½ کپ
ہری پیاز (چوپڈ)	:	¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت
مکھن	:	فرائنگ کے لیے
ہرا دھنیا (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔ پھر ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- ٹماٹر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- اب دہی اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں گل جانے تک پکنے دیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر دو تین اُبال آنے دیں۔
- پھر چاول ڈال کر دو کنی رکھ کر اُبال لیں۔ 7-5 منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (پکا ہوا)	:	350 گرام (کیوبز)
نوڈلز	:	1 پیکٹ
پیاز	:	1 عدد (باریک کاٹ لیں)
مٹر کے دانے	:	½ کپ
مشروم (سلائسز کٹے ہوئے)	:	½ کپ
پانی	:	4 کپ
اولیو آئل	:	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	:	2 کھانے کے چمچ (½ کپ پانی میں گھول لیں)
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
نمک	:	حسب ذائقہ
ہری پیاز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر اُبالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- اب کارن فلور بھی ڈال دیں۔
- سوپ تیار ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ہاٹ اینڈ ساور سوپ

اجزاء

شملہ مرچ (کش کی ہوئی)	:	2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (جولین)	:	2 کھانے کے چمچ
چلی پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	:	1½ کھانے کا چمچ
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچ
گاجر (کش کی ہوئی)	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو سوس	:	2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
چینی	:	½ چائے کا چمچ
بند گوبھی (کش کی ہوئی)	:	¼ کپ
پانی	:	4 کپ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں چلی پیسٹ، سویا سوس، سرکہ، ٹماٹو سوس، چینی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اُبالیں۔
- جب اُبلنے لگے تو شملہ مرچ، ہری پیاز، گاجر اور بند گوبھی شامل کر کے 2 منٹ پکائیں۔
- پھر کارن فلور کو ½ کپ پانی میں گھول کر شامل کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

شیف عدیل Special

ویجی سوپ

اجزاء

بند گوبھی (پتے)	:	3 عدد
گاجر	:	2 عدد
پیاز	:	2 عدد
شملہ مرچ	:	2 عدد
چکن کیوبز	:	2 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- تمام سبزیاں کاٹ کر 6 گلاس پانی میں اُبالیں۔
- سبزیاں گل جائیں اور پانی آدھا رہ جائے تو چکن کیوبز شامل کر کے چند منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- اب اسے تھوڑا ٹھنڈا کر کے اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- دوبارہ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کرلیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

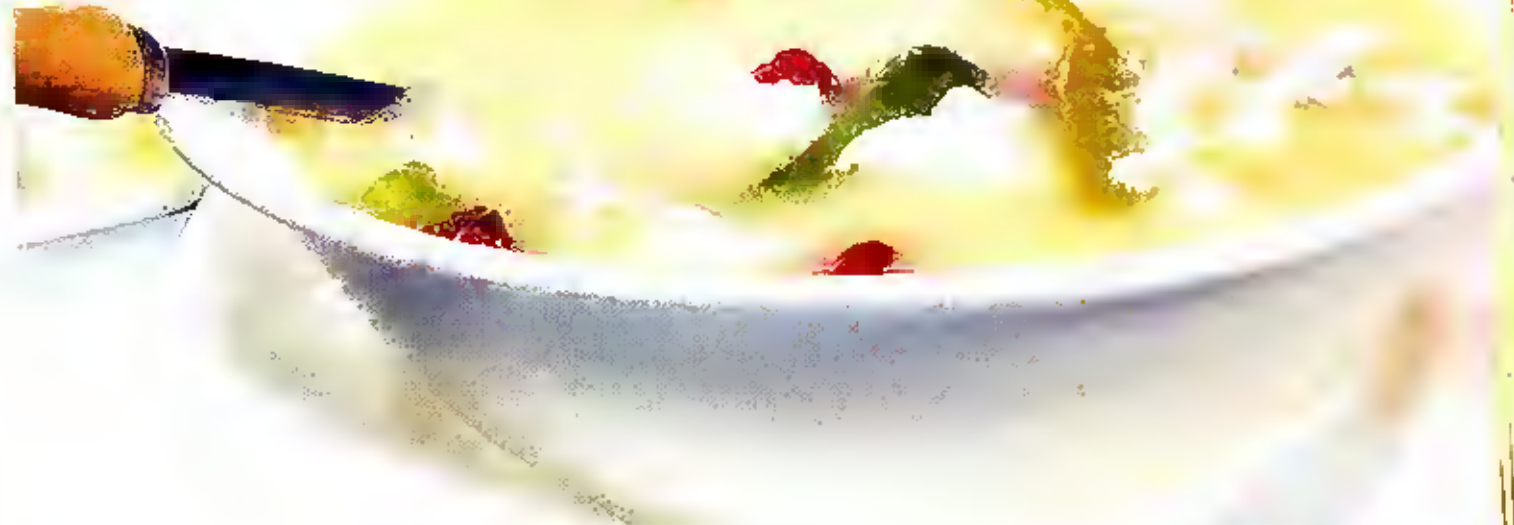
گاجر ذہنی پریشانی کم کرتی اور طبیعت کو تازگی بخشتی ہے ہاضمے کی خرابیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

بین کارن سُوپ

اجزاء

بون لیس چکن	:	1 پاؤ (کیوبز)
یخنی	:	1 لیٹر
سرخ لوبیا	:	2 کھانے کے چمچ
چلی سوس	:	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	:	3 کھانے کے چمچ
سرکہ	:	3 کھانے کے چمچ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
سویٹ کارن	:	½ کپ
ٹماٹو کیچپ	:	½ کپ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن کو 1 چمچ کارن فلور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے میری نیٹ کر لیں۔
- پین میں یخنی اُبال کر چکن شامل کریں۔ چکن گل جائے تو باقی تمام اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ سُوپ گاڑھا اور اجزاء گل جائیں
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

Special شیف عدیل

چکن تھائی سُوپ

اجزاء

چکن اسٹاک	:	1 لیٹر
ہری مرچ	:	2 عدد
چاول	:	½ کپ (اُبلے ہوئے)
چکن (باریک کاٹ لیں)	:	½ کپ (اُبلا ہوا)
سرکہ	:	¼ کپ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن اسٹاک اُبال لیں۔
- اس میں ہری مرچ، چاول اور چکن ڈال کر پکائیں۔
- اُبلنے لگے تو سرکہ، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 4-3 منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔
- گرما گرم سرو کریں۔

کیسر اندریائی

اجزاء

رس گلے (چھوٹے)	:	20-25 عدد
دودھ (بالائی سمیت)	:	1½ لٹر
فریش کریم	:	1 کپ
چینی	:	¾ کپ
کھویا (کش کرلیں)	:	½ کپ
بادام	:	½ کپ (چھیل کر کاٹ لیں)
زعفران	:	چند ریشے
پستہ	:	8-10 عدد (کاٹ لیں)

ترکیب

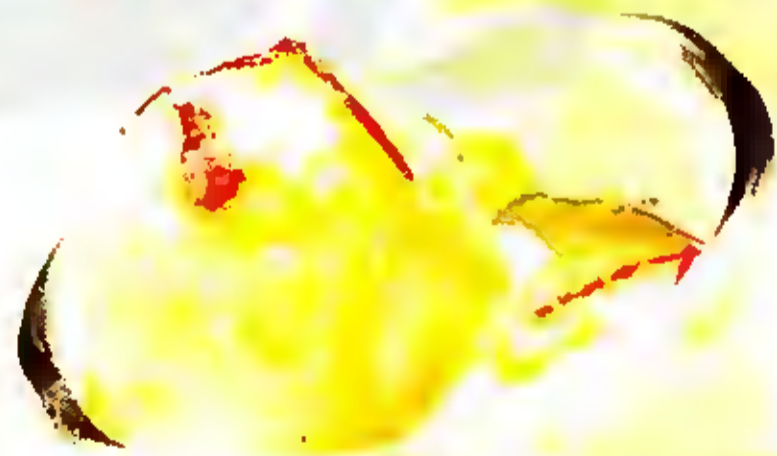
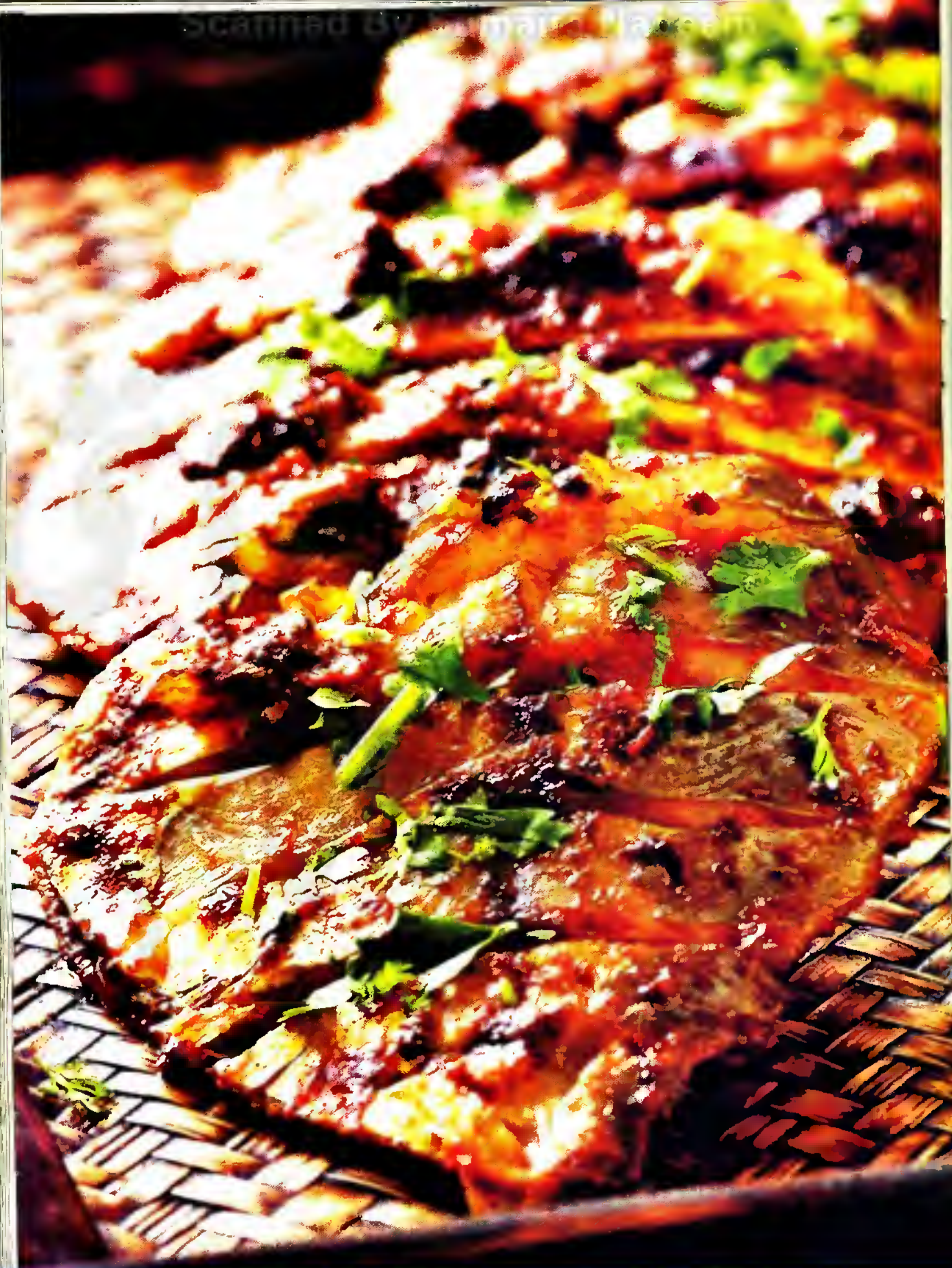
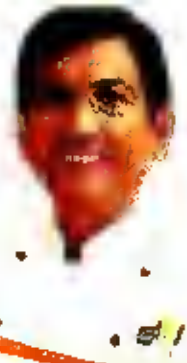
- دودھ اُبال لیں۔ پھر ہلکی آنچ کرکے اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- کھویا، کریم، چینی اور زعفران شامل کرکے چینی گھل جانے تک پکائیں۔
- ایک باؤل میں رس گلے رکھیں اور اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرو کرتے وقت پستہ، بادام سے گارنش کرلیں۔

مصالحہ پمفرٹ

اجزاء

پمفرٹ (600 گرام)	:	2 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
لونگ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
املی کا گودا	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	½ کپ
چاول کا آٹا	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- پمفرٹ کے دونوں طرف 1 سینٹی میٹر گہرے کٹ لگائیں پھر نمک، کُٹی کالی مرچ، سرخ مرچ پاؤڈر اور ہلدی لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- دو کھانے کے چمچ آئل میں لہسن، سرخ مرچ پیسٹ، ہرا دھنیا پیسٹ، املی کا گودا، لونگ پاؤڈر اور نمک ملا کر پمفرٹ کے چاروں طرف لگائیں اور مزید 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- توے پر بقیہ آئل گرم کریں اور پمفرٹ پر چاول کا آٹا لگا کر فرائی کریں۔ ایک سائیڈ گولڈن براؤن ہو جائے تو دوسری طرف سے پکالیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنش کرکے پیش کریں۔

شیف سنجیو Special

پنجابی دال مونگ

اجزاء

مونگ کی دال	:	3/4 کپ (بھگو دیں)
ہرا لہسن (چوپڈ)	:	1/2 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	1/4 چائے کا چمچ
زیرہ	:	1/2 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہینگ	:	1 چٹکی
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپڈ)
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- پریشر ککر میں دال، ہلدی، نمک اور تین کپ پانی ڈال کر دو وسل بجنے تک پکا کر اتار لیں اور سائیڈ پر رکھ دیں۔
- گہرے پیندے والی کڑاہی میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں۔ پھر ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ اور ہینگ ڈال کر ایک منٹ پکائیں۔
- اب ہرا لہسن ڈال کر مزید ایک منٹ فرائی کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے اور ٹماٹر گل جائیں۔
- اب دال اور آدھا کپ پانی ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

چپاتی کے لیے

میدہ	:	1½ پاؤ
آئل	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ

فلنگ کے لیے

چکن قیمہ	:	½ کلو
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	:	5 عدد (چوپڈ)
انڈا	:	6 عدد
زعفران (پتے)	:	چند عدد
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
پودینہ (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
لیمن جوس	:	2 چائے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہلدی	:	¼ چائے کا چمچ
گھی	:	½ کپ
دودھ	:	½ کپ
چیز (کٹی ہوئی)	:	150 گرام
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

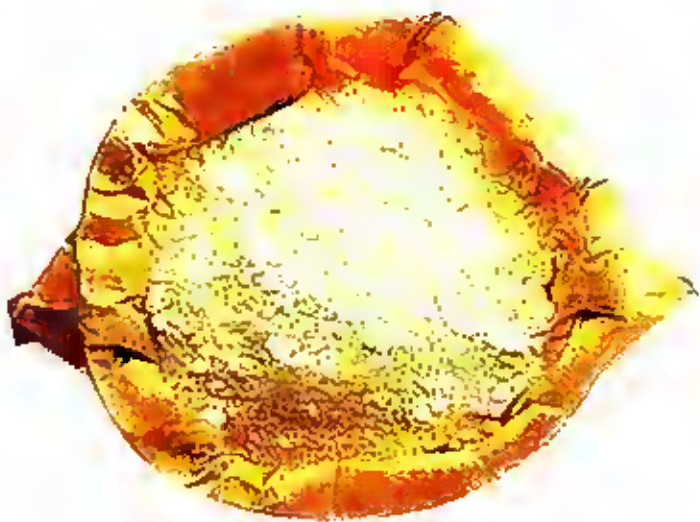
- میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ آئل اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر نو برابر حصوں میں تقسیم کر کے بیلیں اور گرم توے پر چپاتیاں تیار کر لیں۔
- فلنگ کے لیے پین میں گھی گرم کر کے پیاز ساتے کریں۔ پھر ادرک، لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، ہری مرچ اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں۔
- خشک ہونے لگے تو لیموں کا رس، زیرہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر چولہے سے اتار کر بلینڈ کر لیں۔
- چار انڈے اُبال کر چوپ کر لیں۔ باقی دونوں انڈے پھینٹ کر سائیڈ پر رکھ دیں۔ زعفران کو دو کھانے کے چمچ پانی میں بھگو دیں۔
- کیک پین میں برش سے آئل لگائیں اور ایک چپاتی بچھائیں۔
- اس پر تھوڑا سا دودھ، دو چمچ قیمہ، چوپڈ انڈا، چیز، ہرا دھنیا، پودینہ پھیلائیں اور پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں۔
- اس کے اوپر دوسری چپاتی رکھ کر اسی طرح تہیں لگاتے جائیں۔
- آخر میں زعفران ملے پانی سے برش کر کے 180°C پر گرم اوون میں آدھے گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

بیکڈ کرنجی

اجزاء

سوجی	:	2 کپ
کشمش	:	½ کپ
بادام	:	½ کپ (چوپڈ)
براؤن شوگر	:	1 کپ
دودھ	:	1 کپ
گندم کا آٹا	:	1½ کپ
شہد	:	½ کپ
مکھن	:	1 چائے کا چمچ
سوڈا بائی کاربونیٹ	:	1 چائے کا چمچ
الائچی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
اوئین سیڈز	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں سوجی اور الائچی پاؤڈر فرائی کریں۔
- خوشبو آنے لگے تو براؤن شوگر، بادام اور کشمش ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔ فلنگ تیار ہے۔
- آٹے میں باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔
- اب اس کے پیڑے بنائیں اور پوریاں بیل لیں۔
- پوریوں کے درمیان میں فلنگ رکھ کر "ہاف مون" کی شکل میں رول کر لیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

an Inspiration

Cyra Inayat

گھر، پروفیشن، دین اور دنیا، اگر کوئی ان سب کو ایک ساتھ لے کر چل سکتا ہے تو وہ ہماری خواتین ہیں۔ سائرہ عنایت بھی ایسی ہی ایک باہنر خاتون ہیں جو بڑی خوش اسلوبی سے گھر کے ساتھ ساتھ اپنی ورکشاپ Cake Wise بھی چلا رہی ہیں۔ بیکنگ سائرہ کا شوق تھا جو اب پروفیشن بن گیا ہے۔ اپنی ورکشاپ میں وہ کیکس تیار کرتیں اور لوگوں کی خوشیوں کو دوبالا کرتی ہیں۔ اگر آپ نے آرڈر پر کیک تیار کروانا ہو تو ان سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ سائرہ عنایت سے بات چیت کر کے بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔ ان سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کی بھی حامل رہے گی۔

شیف اسپیشل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟

سائرہ عنایت: میں نے انٹیریئر ڈیزائننگ میں کالج آف ہوم اکنامکس لاہور سے ماسٹرز کیا۔ 2006ء میں میری شادی ہوئی اور اب ماشاءاللہ تین بچے ہیں۔

شیف اسپیشل: ڈیزائننگ سے بیکنگ کی طرف رجحان کیسے ہوگیا؟

سائرہ عنایت: ماسٹرز کے دوران ہی میری شادی ہوگئی۔ اس کے بعد ساری توجہ گھر اور بچوں کی طرف رہی۔ اس لیے اپنی اسٹڈی کے مطابق فیلڈ جوائن نہیں کر سکی۔ بیکنگ میں میری دلچسپی تھی۔ جب میں 9th کلاس کی اسٹوڈنٹ تھی تو میں نے پہلی بار براؤنی بنائی۔ میری خوش قسمتی تھی کہ بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوکنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے۔ اس سے مجھ میں اعتماد پیدا ہوا۔ البتہ گزشتہ سال سے پہلے تک یہ محض میرا مشغلہ تھا۔

شیف اسپیشل: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

سائرہ عنایت: جب میں گھر میں کوئی چیز بیک کرتی تھی تو سب کو بہت پسند آتی تھی۔ میری دلچسپی اور مہارت دیکھتے ہوئے گھر والوں، خاص طور پر میرے شوہر نے بہت حوصلہ افزائی کی۔ میرے بھائی نے USA سے مجھے بیکنگ کے Utensils بھجوائے۔ تب مجھے ان کا استعمال بھی نہیں آتا تھا۔ اس ضمن میں مجھے انٹرنیٹ سے بہت رہنمائی ملی۔ اپنی صلاحیتوں کا اندازہ مجھے اس وقت ہوا جب آسٹریلیا میں مقیم ایک فیملی نے پاکستان میں کسی کو wish کرنے کے لیے کیک کا آرڈر دیا۔ یہ میرے لیے بہت اعزاز کی بات تھی۔ تب میں نے اس بارے میں باقاعدہ کام شروع کیا۔

شیف اسپیشل: انٹرنیٹ آپ کے لیے کس طرح معاون رہا؟

سائرہ عنایت: میں نے انٹرنیٹ سے بیکنگ کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ کیک کی اقسام، بنانے کے طریقے، بیکنگ ٹائم وغیرہ کے بارے میں انٹرنیٹ سے سیکھا۔ اس کے علاوہ کچھ کورسز بھی کیے لیکن کریڈٹ اس ضمن میں انٹرنیٹ کو ہی جاتا ہے۔ جدید دور میں خواتین تعلیم و تربیت اور سیکھنے کے لیے انٹرنیٹ سے بھرپور مدد لے سکتی ہیں۔

شیف اسپیشل: کیک بناتے ہوئے عموماً کیا مشکلات پیش آتی ہیں؟

> بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوکنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے

سائرہ عنایت: شروع میں مجھے کیک کے وزن سے متعلق پریشانی ہوتی تھی۔ کبھی وزن کم یا زیادہ ہو جاتا تھا۔ اب ایسا مسئلہ نہیں ہوتا۔

شیف اسپیشل: آپ کو خود کون سا کیک پسند ہے؟

سائرہ عنایت: مجھے چاکلیٹ فج کیک بہت پسند ہے۔

شیف اسپیشل: زیادہ تر آرڈر کس کیک کا آتا ہے؟

سائرہ عنایت: کلائنٹس کو جو کیک پسند آئے وہ بار بار اسی کا آرڈر کرتے ہیں۔ زیادہ تر اسٹرابری، لیمن، بلیو بیری کے آرڈرز آتے ہیں۔ ہمارے ہاں لوگوں کو چاکلیٹ بہت زیادہ پسند ہے۔ چاکلیٹ کیک کی ڈیمانڈ بھی زیادہ ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے کیکس کی پرائس رینج کیا ہے؟

سائرہ عنایت: میں عموماً ایک پاؤنڈ کے -/1000 چارج کرتی ہوں۔ یہ اجزاء اور محنت پر منحصر ہے۔

شیف اسپیشل: کیا آپ کوکنگ کلاسز بھی کرواتی ہیں؟

سائرہ عنایت: ابھی تو نہیں کرواتی۔ یہ میری فیوچر پلاننگ کا حصہ ہے۔

شیف اسپیشل: کیک تیار کرواتے وقت کلائنٹس کی کیا ڈیمانڈ ہوتی ہے؟

سائرہ عنایت: یہ کلائنٹ پر منحصر ہے کہ وہ کیسا کیک بنوانا چاہتا ہے۔ کچھ کلائنٹس کو کیکس کے متعلق بہت سمجھ بوجھ ہوتی ہے۔ وہ اپنی مرضی کا کیک بنوانا چاہتے ہیں۔ میں انھیں اپنی تجاویز دے دیتی ہوں۔ بعض اوقات کلر اسکیم اور آرٹسٹک ٹچ دے کر آرڈر سے زیادہ بہتر کیک بن جاتا ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کی فیورٹ فوڈ؟

سائرہ عنایت: کونٹی نینٹل اور چائنیز کھانے پسند ہیں۔ پاستا بہت شوق سے کھاتی ہوں۔ مٹن نہیں کھاتی۔

شیف اسپیشل: آپ کی دیگر مصروفیات؟

سائرہ عنایت: میں قرآن پاک کی کلاسز لیتی ہوں۔ جب میں نے کام شروع کیا تو مجھے کچھ ریزرویشنز تھیں لیکن پھر میرے ٹیچر نے مجھے سمجھایا کہ آپ کام شروع کریں اور اس میں خیر ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اگر اللہ تعالیٰ کو آپ کا کام پسند آئے گا تو اس میں آسانیاں پیدا ہوتی جائیں گی۔

شیف اسپیشل: خواتین کی جاب کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

سائرہ عنایت: میرا ذاتی خیال ہے کہ اگر ضرورت نہ ہو تو ملازمت نہ کریں۔ اگر آپ ملازمت کر رہی ہیں تو اس معاملے میں دین کی پابندیوں کا خیال ضرور رکھیں۔ میرے لیے اچھی بات یہ ہے کہ کام کے سلسلے میں مجھے گھر سے باہر نہیں جانا پڑتا۔

شیف اسپیشل: گھر اور کام کو کیسے مینج کرتی ہیں؟

سائرہ عنایت: پہلی ترجیح تو میری فیملی ہی ہے۔ صبح ناشتے سے فارغ ہو کر دوپہر تک کام کرتی ہوں۔ پھر بچے اسکول سے آجاتے ہیں۔ کچھ وقت ان کے ساتھ گزارتی ہوں۔ اس کے بعد پھر شام پانچ بجے تک ورکشاپ میں کام کرتی ہوں۔ باقی کا سارا وقت گھر والوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔ میری ورکشاپ چونکہ گھر میں ہی ہے تو ٹائم مینج کرنے میں اتنا مسئلہ نہیں ہوتا۔

> جدید دور میں خواتین تعلیم و تربیت اور سیکھنے کے لیے انٹرنیٹ سے بھرپور مدد لے سکتی ہیں

شیف اسپیشل: پاکستانی لوگوں کی کھانے پینے کی عادات بارے آپ کیا کہیں گی؟

سائرہ عنایت: پاکستانی لوگ صحت سے زیادہ ذائقے اور کھانے کی پریزنٹیشن پر توجہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ overcooking بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ ہم کھانے کو کچھ زیادہ دیر تک پکاتے ہیں جس سے غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔

شیف اسپیشل: خواتین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟

سائرہ عنایت: میں یہ پیغام دینا چاہوں گی کہ قرآن پاک پڑھیں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ تکبر سے بچیں اور تقویٰ اختیار کریں۔ تقویٰ میرے نزدیک یہ ہے کہ ہم قرآن کے مطابق خود کو ڈھالیں اور تکبر یہ ہے کہ ہم قرآن کو اپنے مطابق ڈھال لیں۔ آپ کا تعلق کسی بھی شعبے یا فیملی سے ہو، خود کو دین سے دور نہ کریں۔ دنیا اور آخرت دونوں کو سنواریں۔

خوب صورت اور مضبوط بال اچھی صحت کی علامت ہیں۔ بالوں کا ضرورت سے زائد گرنا، دومونہے ہونا، سکری کی موجودگی، قبل از وقت سفید ہونا اور ٹوٹنا بیماری، غذائیت کی کمی اور ذہنی دباؤ کی علامتیں ہیں۔ موسم سرما میں خاص طور پر بال سکری کا شکار رہتے ہیں۔ سکری بالوں کی سخت ترین دشمن ہے جو جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب جسم کی قوت مدافعت گھٹتی ہے تو زیر جلد چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی کارکردگی کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ان سے خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہی رطوبت جلد پہ باریک جھلی کی طرح جم جاتی ہے اور پھر چٹخ کر چھوٹے چھوٹے چھلکوں میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ سکری کے یہ ذرات جب کندھوں اور کپڑوں پر گرتے ہیں تو شرمندگی کا باعث بنتے ہیں۔

بالوں کی سکری کا علاج

بالوں کی حفاظت اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہم اپنے باقی جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتے ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو بالوں کے مطابق شیمپو استعمال کریں۔ شیمپو بالوں کی تیزابیت ختم کرتا ہے۔

بالوں کی غذا تیل ہے لہٰذا ہفتے میں دو بار بالوں کی جڑوں میں اچھے اور معیاری تیل سے مساج کرنا چاہیے۔ اس عمل کے بعد کسی اچھے شیمپو سے بال دھولیں۔ روزانہ پانچ سے دس منٹ تک بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی پھیریں۔ بالوں کا رخ کمر کی طرف کر کے برش کرنا زیادہ بہتر ہے۔

زیتون کا تیل یا بادام روغن استعمال کیا جائے تو اس سے خشکی کے خاتمے کے ساتھ بالوں کے بڑھنے کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے۔

دو کھانے کے چمچ دہی، ایک انڈا اور تھوڑی سی چینی باہم ملا کر بالوں میں لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد شیمپو کریں۔ اس سے سکری اور بالوں کا روکھا پن ختم ہوجائے گا۔

دھوپ اور خشک ہوا بالوں پر برے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جتنا ممکن ہو بالوں کو ان سے بچانا چاہیے۔

حسب ضرورت سرسوں کے تیل میں ایک انڈا اور تھوڑا سا دہی یکجا کرلیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں اور سر پر کوئی رومال باندھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بال دھولیں۔

ناریل کے خالص تیل میں تلوں کا تیل اور کیسٹر آئل مکس کر کے سوتے وقت بالوں کا مساج کریں۔ اس سے بال مضبوط، گھنے اور خشکی سے پاک ہوجائیں گے۔

پانی میں لیموں کا رس ملا کر اس پانی سے سر دھویا جائے تو اس سے بھی خشکی دور ہوجائے گی۔

دسمبر کا مہینا شاعروں اور ادیبوں کے لیے تو خاص ہوتا ہی ہے ساتھ ہی ساتھ عام لوگ بھی اسے بھرپور انجوائے کرنا چاہتے ہیں۔ سال کا آخری مہینا ہونے کے باعث نہ صرف اس میں ضروری کام نمٹائے جاتے ہیں بلکہ آؤٹنگ اور تفریح کا سامان بھی کیا جاتا ہے۔ موسم اچھا ہونے کی وجہ سے تفریح گاہوں پر خاصا ہجوم رہتا ہے۔ دنیا بھر سے عیسائیت کے پیروکار اس ماہ کرسمس کا تہوار بھی مناتے ہیں۔ دسمبر صرف کرسمس کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر ایک تفریحی مہینا ہے۔ دنیا بھر میں دسمبر کی چھٹیاں خوش گوار انداز میں گزاری جاتی ہیں۔ اس مہینے کی اور کیا خصوصیات ہیں، جانتے ہیں۔

فیملی میلز

کسی بھی دن کو خاص بنانا ہو تو کھانے کا اہتمام ضرور کیا جاتا ہے۔ موقع خوشی کا ہو تو کیکس، کوکیز، کپ کیکس اور سویٹس وغیرہ کی مقبولیت اور سیل بھی کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ کیک اور کوکیز گھر میں اور خاص آرڈر پر بھی تیار کروائے جاتے ہیں۔ جہاں ایک طرف عیسائی برادران کرسمس کا کیک کاٹتے ہیں تو دوسری طرف محب الوطن پاکستانی قائداعظم کی سالگرہ بھی بھرپور جوش وخروش سے مناتے ہیں۔ چونکہ یوم پیدائش قائداعظم پر بھی چھٹی ہوتی ہے تو اس روز بھی آؤٹنگ کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

شاپنگ

ماہرین کی رائے کے مطابق دسمبر میں ہر طرح کی خریداری میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ شاپنگ کا یہ مظاہرہ دنیا بھر کے ممالک میں دیکھنے کو ملتا ہے۔ تحائف، کارڈز، آرائشی اشیاء، ڈولن کلاتھ وغیرہ کی شاپنگ جہاں خواتین کی دلچسپی کا باعث رہتی ہے، وہیں بچے اور مرد حضرات بھی نئے سال کی آمد پر نئی چیزیں لینے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ موبائل فون بدلنا بھی نئے سال کی ایک خاص دلچسپی ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہہ سکتے ہیں کہ دسمبر میں پرسنل شاپنگ کی شرح خاصی بڑھ جاتی ہے۔

موویز

دسمبر کی چھٹیوں میں زیادہ سے زیادہ تفریح کے لیے دنیا کے مختلف ممالک میں ہیوی بجٹ اور شاندار کاسٹ پر مشتمل موویز بھی ریلیز کی جاتی ہیں۔ پرفارمنس ایوارڈز کے پروگرامز بھی زیادہ تر دسمبر میں منعقد کیے جاتے ہیں، جن میں سال بھر میں ریلیز ہونے والی موویز کا معیار جانچا جاتا ہے۔

ڈسکاؤنٹ

دسمبر میں خصوصی رعایت دیتے ہوئے مختلف برینڈز کے مالکان اپنی پروڈکٹس کی تشہیر کے لیے ڈسکاؤنٹ بھی دیتے ہیں۔ یہ رجحان بھی تقریباً تمام بڑے ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ نئے ٹرینڈز اور ڈیزائنرز بارے گوسپ بھی دسمبر میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔

> بار بی کیو، ٹی پارٹی اور آئس کریم کا مزہ دسمبر میں دو بالا ہو جاتا ہے

گفٹس اینڈ کارڈز

نئے سال کے موقع پر ہر کوئی ایک دوسرے کو گفٹ دینا چاہتا ہے لہٰذا دسمبر میں گفٹس اور کارڈز خریدنے کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ تر خریدے گئے گفٹس چاکلیٹ، پھول اور ڈائری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ گھر کی ڈیکوریشن کے لیے آرائشی اشیاء بھی پسندیدہ گفٹس ہیں۔ یہ گفٹس خریدے یا پھر اپنے ہاتھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ونڈ چائم، وال ہینگنگ، فوٹو فریم وغیرہ بڑی خوب صورتی سے بنا کر گفٹ کیے جاتے ہیں۔ یہ گفٹس کسی ایک عمر کے افراد تک محدود نہیں ہوتے بلکہ چھوٹے بڑے، دوست احباب اور رشتے دار آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں۔

پارٹی ٹائم

دسمبر کا مزاج انسانی شخصیت پر بھی خوشگوار اثرات ڈالتا ہے۔ فیملی گیدرنگز، پارٹی اور فنکشنز کے لیے دسمبر کا مہینا پسندیدہ ہے۔ باربی کیو، ٹی پارٹی اور آئس کریم کا مزہ دسمبر میں دوبالا ہو جاتا ہے۔ غذائیت اور توانائی سے بھرپور ڈرائی فروٹس بھی اس موسم کے مزے کو دوبالا کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ دسمبر میں سرد علاقوں کا رخ بھی کرتے ہیں تاکہ برف باری سے لطف اندوز ہو سکیں۔

ویلکم ٹو نیو ایئر

گو کہ نیا سال جنوری میں شروع ہوتا ہے تاہم اس کی تیاریاں دسمبر میں پوری کر لی جاتی ہیں۔ 31 دسمبر کی رات بھرپور جوش وخروش سے منائی جاتی ہے۔ فیملی گیدرنگز اور دوست احباب کے ساتھ خصوصی وقت گزارا جاتا ہے۔

دلچسپ حقائق

کرسمس اور چھٹیوں کے علاوہ دسمبر اور بھی کئی دلچسپ روایتوں کا مظہر ہے۔ دسمبر میں دن چھوٹے اور راتیں لمبی ہوتی ہیں۔ اس کے آخری ہفتے میں دن بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ 10 دسمبر کو انٹرنیشنل ہیومین رائٹس ڈے بھی منایا جاتا ہے۔ جس میں ایک دوسرے کے حقوق کے تحفظ کا اعادہ کیا جاتا ہے۔ ایک دلچسپ امر یہ بھی ہے کہ 14 دسمبر کو Monkey Day منایا جاتا ہے۔ کچھ ممالک میں اس دن چھٹی دی جاتی ہے۔

Crockery

کراکری کے بغیر کچن اور کھانے پینے کا تصور ادھورا ہے۔ کھانا پکانا ہو یا سرو کرنا ہو، کراکری کے بغیر نہیں کیا جاسکتا۔ زمانہء قدیم کے مٹی اور لکڑی کے برتنوں سے لے کر حالیہ دور کے پتھر اور میٹلز کے برتن کچن کی اہم ضرورت ہیں۔ یہ برتن نہ صرف ایک ناگزیر ضرورت ہیں بلکہ پریزنٹیشن اور خوب صورتی کا ساز و سامان بھی لیے ہوتے ہیں۔ حالیہ دور میں یہ کراکری کئی رنگوں اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہے۔ عام مستعمل کراکری میں پلیٹس، باؤلز، کوکنگ پینز، کپس، چمچ اور گلاس شامل ہیں۔ یہ تمام اشیاء مختلف ڈیزائنوں، رنگوں اور سائز میں دستیاب ہوتی ہیں۔ زیادہ تر کراکری مٹی، میٹلز، پورسلین اور پتھر سے بنائی جاتی ہے۔ شیشے اور پلاسٹک کے برتن بھی ہر دور میں مقبول رہے۔ کراکری کی اشیاء کئی اقسام میں مقبول رہیں، آیئے ان کے بارے میں جانتے ہیں۔

ارتھ ویئر

مٹی کے برتنوں کو حتمی شکل دینے کے لیے گوندھنے، ڈی ایئرنگ اور سانچے میں ڈھالنے کے کئی وقت اور محنت طلب مراحل سے گزارا جاتا ہے، برتن تیار ہوجائیں تو انھیں آگ کی بھٹی میں جلا کر پختہ کیا جاتا ہے۔ مکمل ہونے کے بعد انھیں مختلف رنگوں سے سجایا جاتا ہے۔ ان پر گل کاری بھی کی جاتی ہے، جس سے یہ مزید خوب صورت ہوجاتے ہیں۔
ٹیراکوٹا (Terracotta) کریم ویئر (Creamware)، ٹن گلیزڈ پوٹری (Tin Glazed Pottery) مٹی کے برتنوں کی مقبول اقسام رہیں۔ مٹی کے برتنوں کو مختلف اشکال دینے کے لیے ہاتھوں، وہیل (wheel)، انجیکشن مولڈنگ اور رولر ہیڈ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم مٹی سے بنے ہونے کی وجہ سے ان کے جلد ٹوٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ بہت زیادہ ٹمپریچر پر کھانا پکانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتے ہیں۔

سٹون ویئر

یہ برتنوں کی مضبوط، بھاری اور پائیدار قسم ہے۔ یہ مٹی کے برتنوں کی نسبت خاصے وزنی ہوتے ہیں۔ ان کی بناوٹ کے لیے Stoneware clay استعمال کی جاتی ہے۔ مٹی کے برتنوں کی طرح انھیں بھی حتمی شکل دینے تک کئی مراحل سے گزارا جاتا ہے۔

پلاسٹک کراکری

عام مستعمل اور ہلکی پھلکی پلاسٹک کی کراکری بھی کچن میں اپنا ایک مقام رکھتی ہے۔ تاہم ان کے استعمال میں کئی تحفظات بھی ہیں۔ یہ برتن اوون اور مائیکروویو میں استعمال نہیں ہوسکتے۔ 1950ء کے بعد سے پلاسٹک کے برتن خاص کر Melamine tableware نے خاصی مقبولیت حاصل کی۔ مختلف ماہرین کی ریسرچ کے مطابق پلاسٹک کے برتنوں کو زیادہ محفوظ تصور نہیں کیا گیا جس کے بعد ان کا استعمال ہلکے پھلکے مقاصد کے لیے ہی کیا جاتا ہے۔

میٹل کک ویئر

جیسے جیسے کراکری کا استعمال بڑھتا گیا ویسے ہی اسے بنانے کے انداز میں بھی جدت آتی گئی۔ پتھر اور مٹی کے بھاری برتنوں کی جگہ ہلکے پھلکے دھاتوں سے بنے برتنوں نے لے لی۔ یہ برتن بنانے کے لیے ایسی میٹلز کا استعمال کیا جاتا ہے جن سے خوراک کا ذائقہ تبدیل نہ ہو اور نہ ہی کسی قسم کا کوئی کیمیکل ری ایکشن ہو۔ یہ برتن ایک خاص درجہ حرارت تک ہیٹ (heat) برداشت کر لیتے ہیں۔ ان میں مقبول اقسام کاسٹ آئرن، سٹین لیس اسٹیل، نان اسٹک کوکنگ پینز کی ہے۔ کاسٹ آئرن کے کوکنگ پینز ذرا دیر سے حرارت پکڑتے ہیں۔ تاہم ایک مرتبہ حرارت جذب کر لینے کے بعد یہ کافی زیادہ درجہ حرارت تک حرارت برداشت کر سکتے ہیں۔ سٹین لیس سٹیل اور نان اسٹک پین کوکنگ کے لیے زیادہ محفوظ سمجھے جاتے ہیں۔

پورسلین ویئر

یہ کراکری Stoneware سے تقریباً ملتی جلتی ہوتی ہے۔ پورسلین برتن Kaolin clay سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کی مٹی ہے جو اپنا رنگ برقرار رکھتی ہے۔ اس میں مٹی کی کچھ مخصوص اقسام اور میٹلز کی آمیزش کی جاتی ہے۔ اسٹون ویئر کی نسبت Porcelain ware زیادہ خوبصورت اور پائیدار ہوتے ہیں۔ پائیداری اور خوب صورتی کی بنا پر انھیں زیادہ تر دعوتوں اور خاص مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔

گلاس ویئر

شیشے سے بنائے گئے برتن بھی موجودہ دور میں خاصے مقبول ہیں۔ دیگر کراکری آئٹمز کی نسبت ''گلاس'' زیادہ تر شیشے سے بنائے جاتے ہیں۔ شیشے کے سادہ گلاسوں سے لے کر آج کل کے جدید گلاس مختلف ڈیزائنوں اور ورائٹی میں دستیاب ہیں۔ پانی، ڈرنکس اور دیگر بیوریز کے لیے شیشے کے گلاسز کی کئی اقسام ہیں۔ شیشے کے مگ بھی خاصے مقبول ہیں۔ ٹمبلر گلاس، سٹینڈرڈ وائن گلاس، مارٹینی گلاس، فلیوٹ، روکس گلاس اور گرایا گلاس موقع و محل اور ڈرنکس کی مناسبت سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان گلاسوں میں مختلف درجہ حرارت تک حرارت سہنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ گلاسوں کے علاوہ دیگر کراکری بھی شیشے سے تیار کی جاتی ہے۔

صحت اور غذائیت کا خزانہ

ڈرائی فروٹس سردیوں کا انمول تحفہ ہیں۔ یہ کھانے میں اتنے لذیذ ہیں کہ ایک مرتبہ کھانا شروع کریں تو ہاتھ رُکتا ہی نہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ گری دار خشک میوہ جات یا مغزیات (Nuts) میں چونکہ حرارے اور چکنائی کی بہتات ہوتی ہے اس لیے ان کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔ یہ بات کسی حد تک درست بھی ہے۔ کیوں کہ زیادتی تو کسی بھی شے کی اچھی نہیں ہوتی۔ اگر ڈرائی فروٹس کی متوازن مقدار کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو نہ صرف طاقت و توانائی کا حصول ممکن ہے بلکہ ان میں موجود حیاتین، نمکیات اور ریشہ دار اجزاء بیماریوں کی روک تھام میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ گری دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ ان میں دیگر غذائیت بخش اجزاء اور حیاتین کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس کی بھی بھرمار ہوتی ہے۔ ذیل میں ہمارے ہاں زیادہ استعمال ہونے والے ڈرائی فروٹس کی انفرادی خوبیاں پیش ہیں۔

بادام

بادام کو ڈرائی فروٹس کا بادشاہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ دار اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا اور قبض ختم کرتا ہے۔ متعدد تحقیقات کے مطابق بادام خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور یوں اس کا استعمال دل کی تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ بادام میں 90 فیصد چکنائی نان سیچوریٹڈ فیٹس (Non-Saturated Fats) پر مشتمل ہوتی ہے نیز اس میں پروٹین، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، وٹامن ای اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ کا شمار نہایت غذائیت بخش میوہ جات میں کیا جاتا ہے بالخصوص اس کی بھنی ہوئی گری جاڑے کی کھانسی میں بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس میں وافر مقدار میں پایا جانے والا اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دمہ، جوڑوں کے درد اور سوزش نیز ایگزیما اور چنبل جیسی جلدی بیماریوں سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں پایا جانے والا Arginine نامی امینو ایسڈ دل کی صحت کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ ایک حالیہ امریکی تحقیق کے مطابق اخروٹ کے تیل کا استعمال ذہنی دباؤ اور تکان دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی کام کرنے والوں کے لیے اخروٹ اور اس کے تیل کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

مونگ پھلی

مونگ پھلی ہر خاص و عام کا من بھاتا کھاجا ہے۔ مونگ پھلی کے دانوں میں قدرتی طور پر ایسے اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جو غذائیت کے اعتبار سے سیب، گاجر اور چقندر سے کسی بھی طور کم نہیں۔ یہی نہیں بلکہ اس کے طبی فوائد موسم سرما کے کئی امراض مثلاً نزلہ، زکام اور کھانسی وغیرہ سے حفاظت کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ اس میں موجود فولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ نئی ماؤں کے لیے قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ اگرچہ بھنی ہوئی مونگ پھلی میں حراروں کی بھرمار ہوتی ہے لیکن آپ جتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا تاہم اعتدال کا دامن نہ چھوڑیں تو اچھا ہے۔

> گری دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں

کاجو

کاجو انتہائی خوش ذائقہ ڈرائی فروٹ ہے جسے عموماً فرائی کرکے کھایا جاتا ہے۔ اس میں زنک کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جو تولیدی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون میں انسولین کو قابو رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ لہٰذا ذیابطیس کے مریضوں کے لیے کاجو کا باقاعدہ اور متوازن استعمال حد درجہ مفید ہے۔

پستہ

نمکین بھنا ہوا پستہ انتہائی لذیذ ہوتا ہے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق دن میں معمولی مقدار میں پستہ کھانے سے انسان امراضِ قلب سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ پستہ میں 90 فیصد نہ جمنے والی چکنائی ہوتی ہے جس سے اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھتی ہے اور ہارٹ اٹیک کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ اس میں موجود زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ بادام کی طرح پستہ میں پائے جانے والے غذائی اجزاء بھی بڑھتی عمر کے ساتھ جنم لینے والی نظر کی کمزوری دور کرتے ہیں۔

چلغوزہ

چلغوزے میں پایا جانے والا پینولینک ایسڈ (Pinolenic Acid) بالخصوص خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھوک مٹانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ چلغوزے میں اولیک ایسڈ (Oleic Acid) بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، یہ وہ نہ جمنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ہمارے جسم سے ختم کرنے میں جگر کی مدد کرتی ہے اور اس سے ہمارا دل توانا رہتا ہے۔ ایک اونس چلغوزے کے مغز میں 3 ملی گرام تک آئرن ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کا اہم ترین جزو ہے۔ اس میں میگنیشیم کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے پٹھے کھچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں۔

Russian Cuisine

ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے

ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے۔ رقبے کے لحاظ سے رشیا دنیا کا سب سے بڑا ملک ہے۔ مختلف ریاستیں جو رشیا سے جدا ہوئیں کسی نہ کسی طرح اس پر اپنے اثرات چھوڑ گئیں۔ رشین کوزین کو ملٹی کلچرل کوزین کہنا بے جا نہ ہوگا۔ کلنری ایکسپرٹس رشین کوزین کو سمجھنے کے لیے رشین اور سوویت کوزین میں تقسیم کرتے ہیں۔

رشین کوزین کی روزمرہ غذا کا ذکر کریں تو زرعی اجناس، پولٹری، فش، ڈرنکس، ڈیزرٹس اور بریڈ مقبول ہیں۔ اٹھارویں صدی کے بعد سے رشین کوزین میں بہت جدت اور نیا پن پیدا ہوا۔ کنفیکشنری، فش، پیسٹریز، سیلڈز، چاکلیٹ اور آئس کریم اسی دوران رشین کوزین کا حصہ بنی۔ رشین لوگ گھر کا بنا کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ باہر کا کھانا زیادہ تر لنچ ٹائم میں کھایا جاتا ہے۔

فیملی میلز

رشین کوزین میں تین میلز تین اوقات میں سرو کیے جاتے ہیں جنھیں بالترتیب (zytrak) ناشتا، (obed) دوپہر کا کھانا اور (uzhin) رات کا کھانا کہا جاتا ہے۔ ناشتے میں گریز جیسے دلیا وغیرہ پکایا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص طرح کی porridge ہوتی ہے جسے "Kasha" کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ "Butterbrots" بھی ناشتے میں کھایا جاتا ہے جس میں سینڈوچ بریڈ پر مکھن یا مختلف قسم کی ٹاپنگ رکھ کر دی جاتی ہے۔ ناشتے میں کافی یا چائے ناگزیر ہے۔ کچھ لوگ چیز سینڈوچ کے ساتھ جوس لینا پسند کرتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا بنیادی اہمیت کا حامل ہے جو تقریباً دو بجے سرو کیا جاتا ہے۔ دوپہر میں سوپ، آلو، پاستا اور نان الکوحل ڈرنک لیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ، جوس وغیرہ لنچ کے لیے اضافی چیزیں ہیں۔ رات کا کھانا گھر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں۔ اس میں بھی آلو، کسی بھی طرح کا گوشت اور چائے ضروری اجزا ہیں۔

رشین بریڈ

ڈائننگ ٹیبل پر ہر وقت بریڈ موجود رہتی ہے۔ Rey Bread اور Black Bread یہاں کی خاص بریڈز ہیں۔ گہرے رنگ کی یہ بریڈز غیر ملکیوں کے لیے خصوصی دلچسپی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی رشیا جائیں تو رشین بریڈ ضرور ٹیسٹ کریں۔

سوپ

سوپ رشین کوزین کا نمایاں حصہ ہیں۔ گرم اور ٹھنڈے دونوں طرح کے سوپ یکساں مقبول ہیں۔ بیوری سوپ، کلیئر سوپ اور اسٹیو سوپ زیادہ پسندیدہ ہیں۔ نوڈلز سوپ، فش سوپ اور ویجی سوپ شوق سے پیے جاتے ہیں۔ ٹھنڈے سوپ میں کھٹا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ بند گوبھی، گوشت، گاجر، اسپائس اور ہربز سوپ کے بنیادی اجزا ہیں۔ Borsch Soup مقبول ترین سوپ ہے۔ یہ سبزیوں، گوشت اور ساور کریم سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لنچ میں یا رات کے کھانے سے پہلے بطور اپی ٹائزر پیش کیا جاتا ہے۔

پیلمینی Pelmeni

انڈے اور آٹے سے تیار کی گئی ڈو میں قیمے سے فلنگ کر کے Pelmeni تیار کی جاتی ہے۔ یہ کان کی شکل میں بنائی جاتی ہے۔ فلنگ کے لیے مختلف قسم کا گوشت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مختلف اسپائسز ڈال کر یہ اور بھی لذیذ اور مزے دار ہو جاتی ہے۔ ڈمپلنگز کی شکل میں انھیں سوپ میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

23 فیصد رشین لوگ مٹاپے کا شکار ہیں کیوں کہ روٹی، آلو اور گوشت بہت زیادہ کھاتے ہیں

فش / بیف

مچھلی کا گوشت رشیا میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ گریوی، کری، سوپ وغیرہ کے لیے مچھلی من پسند غذا ہے۔ اسے بیک، فرائی، اسموک دے کر اور دیگر کئی طریقوں سے پکایا جا سکتا ہے۔ بیف بھی مرغوب غذا ہے۔ بیف اسٹروگنف رشیا کی مقبول ڈش ہے جو دنیا بھر میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔

سبزیاں

رشین لوگ آلو بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ ٹماٹر بھی کھانے کا لازمی جزو ہے۔ بند گوبھی، مشروم اور ہرے پتے والی سبزیاں رغبت سے کھائی جاتی ہیں۔

ان سبزیوں کو سیلڈ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ رشین سیلڈ دنیا کے کئی ممالک میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔

ڈیزرٹس

رشین لوگ میٹھے کے شوقین ہوتے ہیں۔ کیکس، پائیز، پیسٹریز اور دیگر میٹھی ڈشز شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ پڈنگ، چاکلیٹس اور سوفلے تقریباً روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ مختلف فلنگز پر مشتمل پین کیکس بھی رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ ان کیکس میں زیادہ مستعمل تہ دار انڈا ہے۔ ان کی ٹاپنگ کر کے غذائیت اور ذائقے میں اضافہ بھی کیا جاتا ہے۔ بہار کا موسم شروع ہوتے ہی پہلے دن Blini پین کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک طرح کا اپی ٹائزر ہے جو جیم، چیز، پیاز، کیریمل اور چاکلیٹ سیرپ سے تیار کیا جاتا ہے۔

موٹے لوگوں کا مسکن

گو کہ رشین لوگ صحت مند غذا کھاتے ہیں تاہم وہ اتنا کھاتے ہیں کہ کبھی کبھار اٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 23 فیصد رشین لوگ مٹاپے کا شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی سمجھی جاتی ہے کہ رشین لوگ روٹی، آلو اور گوشت بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ یہ ایک لمحہ فکریہ بھی ہے۔

Colour *is your* Style

سرخ رنگ خوشی کی علامت ہے۔ شادی بیاہ پر دلہنیں اور مہمان خواتین شوق سے سرخ لباس پہنتی ہیں۔ عام روٹین میں یہ پہناؤوں، اسیسریز اور ہوم اپلائنسز میں بھی پسند کیا جا رہا ہے۔ کسی بھی فنکشن میں سرخ رنگ آپ کو توجہ کا مرکز بنا سکتا ہے۔ یہ رنگ جذبات کو ابھارتا ہے۔ توانائی، صلاحیتوں اور عزم و استقلال کا ترجمان ہے۔ یہ محبت کی نشانی بھی ہے لہٰذا محبت کا اظہار کرنے کے لیے سرخ گلاب تحفے میں پیش کیے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو سرخ رنگ پسند ہو وہ انرجیٹک، بااعتماد، طاقت ور، جرأت مند اور جذباتی واقع ہوتے ہیں۔ غصہ، جارحیت، بغاوت اور ضد ان کی منفی خصوصیات ہیں۔

ریسٹورنٹس میں اکثر سرخ رنگ کا پینٹ اور سیٹنگ ارینج کیا جاتا ہے کیوں کہ یہ رنگ بھوک بڑھاتا ہے۔ چائنا میں اسے اچھی قسمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

سرخ رنگ کے مختلف شیڈز موقع محل کے لحاظ سے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ میرون، برگنڈی، کرمزن اور سکارلٹ پسندیدہ شیڈز ہیں۔

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں یہ رنگ پہننا زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کی شال، سویٹر، جیکٹ، دستانے، موزے، میچنگ میں یا میچنگ کے بغیر بھی آپ کی شخصیت کو پرکشش بنا دیتے ہیں۔

Vitamin D
A Miracle Cure

وٹامنز ایسے نامیاتی مادوں کو کہا جاتا ہے جو انسان کے جسمانی افعال اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ساخت اور افعال کے لحاظ سے یہ متعدد اقسام کے ہوتے ہیں اور انھیں مختلف ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر وٹامنز کا حصول مختلف پھلوں، سبزیوں، گوشت اور دودھ وغیرہ سے کیا جاتا ہے تاہم ایک ضروری وٹامن ایسا بھی ہے جو انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے اور اس کا حصول بھی نہایت آسان ہے۔ جی ہاں! وٹامن ڈی ایسا وٹامن ہے جو ہم سورج کی روشنی سے حاصل کرتے ہیں۔ ماضی میں لوگ وٹامن ڈی کے نام اور اس کی افادیت سے شاید ناواقف ہوں لیکن سورج کی روشنی کی افادیت اور اس کے مفید اثرات سے ضرور واقف تھے۔ سردیوں میں مائیں اپنے بچوں کو ایک خاص دورانیے کے لیے دھوپ میں لٹا دیتی تھیں۔ بزرگ افراد کی ایک کثیر تعداد بھی صبح کے اوقات میں سورج کی روشنی سے استفادہ کرتی دکھائی دیتی رہی ہے۔

وٹامن ڈی عام طور پر قدرتی غذاؤں میں کم ہی پایا جاتا ہے تاہم مختلف قسم کی مچھلیوں مثلاً سالمن، ٹیونا اور سورڈ کے جگر میں وٹامن ڈی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ بکرے کے جگر، انڈے کی زردی اور پنیر میں بھی وٹامن ڈی کی قلیل مقدار پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے قدرتی طور پر سورج کی روشنی حاصل نہیں کر پاتے، طبی ماہرین انھیں

ادویات یا سپلیمنٹ کی

شکل میں دوا تجویز کرتے ہیں۔ وٹامن ڈی تین طریقوں یعنی جلد، خوراک اور سپلیمنٹ کے ذریعے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

صحت کے بہت سے مسائل میں وٹامن ڈی کی کمی بھی ایک اہم وجہ ہے۔ ویسے تو وٹامن ڈی ہر عمر کے لوگوں کے لیے ضروری ہے لیکن بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے اس کی افادیت کئی گنا زیادہ ہے۔

دراصل یہ چربی میں حل پذیر وٹامن ہے۔ جب سورج کی شعاعیں انسانی جلد پر پڑتی ہیں تو ان میں موجود بنفشی رنگ کی شعاعیں جلد میں وٹامن ڈی کی تیاری میں تحریک پیدا کرتی ہیں اور انسانی

> سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ بنفشی رنگ کی شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں

جلد میں موجود ڈی ہائیڈروکولیسٹرول کو پری وٹامن ڈی تھری میں بدل دیتی ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سورج کی روشنی سے بننے والا وٹامن ڈی حیاتیاتی طور پر بے عمل ہوتا ہے، اسے فعال بنانے کے لیے جسم میں ہائیڈرو آکسیلیشن کے مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

انسانی جسم میں وٹامن ڈی کی کمی اس وقت واقع ہوتی ہے جب سورج کی روشنی کا سامنا کم اور خوراک میں اس وٹامن کی کمی ہو یا پھر گردے اور جگر اس وٹامن کو فعال حالت میں تبدیل کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھیں۔ ایسے افراد میں بھی اس کی کمی ہوتی ہے جو ''سٹیرائیڈ تھراپی'' سے گزر رہے ہوں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بھی وٹامن ڈی کی فعال صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور ایسے لوگ جو زیادہ وقت گھروں میں گزارتے ہوں، اس کی کمی کا شکار ہوجاتے ہیں۔

اس کی کمی پوری کرنے کے لیے تمام ڈبا پیک جوسز، دودھ، دہی اور دیگر تیار کردہ اجناس میں اسے سپلیمنٹ کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

وٹامن ڈی آنتوں میں کیلشیم کے اجزا کو تحریک دے کر سیرم میں کیلشیم اور فاسفیٹ کے ارتکاز کو معیاری سطح پر برقرار رکھتا ہے جس سے انسانی ہڈیوں میں پیدا ہونے والے کھچاؤ اور اکڑاہٹ روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی انسانی صحت کے لیے اس لیے بھی ضروری ہے کہ یہ ہڈی بنانے والے خلیات یعنی ''اوسٹیو بلاسٹ'' فراہم کرتا ہے۔ یہ آشوبی کیفیات کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اقسام کے سرطان (کینسر) مثلاً کولون، پروسٹیٹ اور خواتین کو پستان کے سرطان سے بھی محفوظ رکھنے میں معاون و مددگار ہے۔

یہ بات بھی ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ غذاؤں اور دواؤں میں سپلیمنٹ کے طور پر شامل وٹامنز کے غلط اور غیر ضروری استعمال سے جسم پر مضر اثرات بھی مرتب ہوسکتے ہیں۔ جن میں بھوک کی کمی، پیشاب کی زیادتی، بے رغبتی، دل کی رفتار میں تبدیلی کے علاوہ خون میں کیلشیم کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ لہٰذا اپنے معالج کے مشورے کے بغیر سپلیمنٹ کا استعمال نہ کریں۔ تاہم اگر یہ وٹامن سورج کی روشنی سے حاصل کیا جائے تو اس کے کسی قسم کے مضر اثرات نہیں ہوتے اور نہ ہی اس میں کسی قسم کی زیادتی کا عنصر شامل ہے۔

سورج کی حرارت کی وجہ سے جلد پر ضیائی تحلیل سے اضافی پری وٹامن اور ڈی 3 بنتے ہیں اور ان کی اضافی مقدار خود بخود تحلیل ہوجاتی ہے۔ یوں انسانی جسم میں وٹامن کا تناسب متوازن سطح پر رہتا ہے۔ اس سارے عمل میں اس بات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کہ سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ بنفشی رنگ کی شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے کے دوران ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ دس سے تیس منٹ سورج کی روشنی کی شدت کے لحاظ سے جسم کے مختلف حصوں مثلاً پاؤں، بازو، چہرے اور کمر کے حصے کو سن سکرین کے بغیر دھوپ لگوانے سے وٹامن ڈی کا حصول ممکن ہے۔

سوال: میری شادی ہونے والی ہے۔ چہرے پر دانے ہیں جن کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔
(طاہرہ خان، مظفر گڑھ)

جواب: معجون مصفّی خاص آدھا چائے کا چمچ اور شربت عناب دو چائے کے چمچ دن میں دو بار لیں۔ چکنی اور مرغن غذا سے پرہیز کریں۔ چہرے کو نیم کے پانی اور صابن سے دھوئیں۔

سوال: میری آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں جو آہستہ آہستہ مزید گہرے ہو رہے ہیں۔
(سائرہ اصغر، شیخوپورہ)

جواب: زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ 12-10 گلاس روزانہ ضروری ہیں۔ کچے آلو کو مل پر پیس کر حلقوں پر لگائیں اور گاجر کا استعمال بھی بڑھا دیں۔

سوال: حکیم صاحب! گزشتہ تین سال سے میرے چہرے پر جھائیاں ہیں۔ بہت سی کریمیں استعمال کیں، لیزر ٹریٹمنٹ بھی کروایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کیا حکمت میں اس کا کوئی یقینی اور دیرپا علاج ہے؟
(صنم شوکت، ننکانہ صاحب)

جواب: چہرے پر روغن بادام لگائیں۔ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں اور کسی گائناکالوجسٹ سے اپنا چیک اپ بھی کروائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے بھوک نہیں لگتی اور وزن بھی دن بدن کم ہو رہا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتا دیں جس سے میری صحت بحال ہو جائے۔
(محمد سلیمان، لاہور)

جواب: روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک گرام شہد ملا کر صبح و شام پئیں اور کھانے کے بعد جوارش جالینوس آدھا چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 50 سال سے زائد ہے، اکثر جسم میں مختلف جگہوں پر نس چڑھ جاتی ہے۔
(مریم فاطمہ، تارووال)

جواب: یہ مسئلہ کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شہد، دودھ، دہی، پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ طاقت کے لیے خمیرہ مروارید استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! سیڑھیاں چڑھتے ہوئے میرے بائیں گھٹنے میں درد ہوتا ہے۔
(علی افضل، مریدکے)

جواب: دارچینی 20 گرام، سونٹھ 20 گرام، شہد 200 گرام ملا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ سبز چائے کے ساتھ استعمال کریں اور درد کی جگہ پر روغن سورنجان کی مالش کریں۔

سوال: میری عمر 31 سال ہے۔ میری کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ سیدھا لیٹ کر اٹھوں تو درد مزید بڑھ جاتا ہے۔
(کنول عمار، لاہور)

جواب: دودھ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ زیتون کا تیل ہلکے ہاتھوں سے کمر پر لگائیں۔ کھانے کے بعد معجون سورنجان آدھا چائے کا چمچ استعمال کریں۔ کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

سوال: بلڈ پریشر کم ہو جانے کی صورت میں مریض کو فوری علاج کے طور پر کیا دینا چاہیے؟
(اورنگ زیب، میانوالی)

جواب: بلڈ پریشر کم ہو جائے تو نمک کے استعمال سے نارمل ہو جاتا ہے لہٰذا فوری طور پر لیموں کا شربت، چینی اور نمک ملا کر پئیں۔ اس کے علاوہ خمیرہ مروارید روزانہ کھائیں تو بلڈ پریشر نارمل رہے گا۔

سوال: ڈاکٹر نے یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے مجھے ہرے پتوں والی سبزیاں کھانے سے منع کیا ہے۔ آپ اس بارے میں کیا کہتے ہیں؟
(شہباز انور، اوکاڑہ)

جواب: جی بالکل۔ وہ تمام سبزیاں نہ کھائیں جنھیں چھیلا نہیں جاتا۔ اس کے علاوہ بیف کا استعمال بالکل بند کر دیں۔

سوال: حکیم صاحب گولی کھائے بغیر مجھے نیند نہیں آتی۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میری نیند نارمل ہو جائے۔
(سلطان خان، راولپنڈی)

جواب: رات کو ایک گلاس گرم دودھ میں شہد ملا کر پئیں۔ سر پر روغن کاہو کی مالش کریں۔ سونے سے پہلے گرم پانی میں پاؤں کو پنڈلیوں تک دس منٹ کے لیے رکھیں تو نیند اچھی آئے گی۔

سوال: مجھے 2 سال سے دمہ کی شکایت ہے۔ سردی کے موسم میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔
(سحر عرفان، ننکانہ صاحب)

جواب: دمہ کے لیے ''انتصابی'' نام کی دوا بہت مفید ہے۔ بمقدار دو دانے چاول ایک تولہ شہد اور ایک تولہ مکھن میں ملا کر رات کو کھائیں۔ چکنی، بادی اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔

سوال: حکیم صاحب! موسم سرما میں میرے ہونٹ اور پاؤں کی ایڑیاں خشک ہو کر پھٹ جاتی ہیں۔
(امین کشف، کراچی)

جواب: دوا ''قیروطی آورد کرسنہ'' کو متاثرہ مقام پر مرہم کی صورت میں لگائیں۔ درج ذیل نسخہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ناریل کا تیل 50 ملی لٹر، دیسی موم 50 گرام، کافور 5 گرام، تینوں اجزا مکس کر کے متاثرہ مقام پر لگائیں۔

قرآن پاک میں تعلیم کے بارے میں آیات موجود ہیں۔ ایک آیت میں ارشاد ہوا کہ ''بے شک خدا نے ایمان والوں پر مہربانی کی جب اس نے ان کے پاس انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو انھیں اُس کی آیتیں سناتا ہے، ان کا تزکیہ کرتا ہے اور انھیں کتاب وحکمت کی تعلیم دیتا ہے۔ اگرچہ اس سے پہلے وہ فاش گمراہی میں تھے۔''

مسجد نبوی ﷺ کا ایک احاطہ تعلیم اور قیام کے لیے مختص کیا گیا تھا، جسے صفہ کہتے تھے۔ اس اقامتی درس گاہ میں فقہ کی تعلیم بھی دی جاتی تھی، قرآن کی سورتیں زبانی یاد کروائی جاتی تھیں، فن تجوید سکھایا جاتا تھا۔ اس دینی مدرسے کی نگرانی آپ ﷺ فرماتے تھے۔ قیام کرنے والے طلبہ کے لیے کھانے کا بندوبست کیا جاتا تھا۔ طلبہ فارغ اوقات میں روزگار میں بھی مصروف رہتے تھے۔ مدینہ کے رہنے والے بھی مسجد میں تعلیم حاصل کرنے کے لیے آتے تھے۔ مقامی طلبہ کے علاوہ دور دراز کے قبائل سے بھی طلبہ تعلیم کے لیے آتے اور اپنا نصاب مکمل کرکے وطن واپس چلے جاتے۔ مدینہ میں صفہ واحد درس گاہ نہ تھی۔ عہد نبوی ﷺ میں کم از کم نو مسجدیں تھیں جہاں دینی تعلیم دی جاتی تھی۔ حضور اکرم ﷺ کبھی کبھار ان مساجد میں جاکر مدرسے کی نگرانی فرماتے۔ آپ ﷺ نے یہ حکم بھی صادر کیا تھا کہ لوگ اپنے پڑھے لکھے ہمسایوں سے تعلیم حاصل کریں۔

حضور اکرم ﷺ کسی کو منصب دینے اور مسجد کا امام مقرر کرنے سے پہلے یہ یقین کرلیتے کہ وہ قرآن وسنت کا ماہر ہے۔ آپ ﷺ کی ذاتی دلچسپی کی بناء پر خواندگی میں اس قدر اضافہ ہوگیا کہ قرآن پاک میں یہ حکم نازل ہوا کہ تجارتی معاملہ جس میں رقم اُدھار ہو تحریری طور پر انجام پائے اور ایسی دستاویز پر دو اشخاص کی گواہی لی جایا کرے تاکہ معاملات صاف اور شفاف ہوں اور ان میں کسی قسم کا شک پیدا نہ ہو۔ ہجرت کے بعد خواندگی کی بناء پر ہی سیاسی معاہدات، سرکاری خط وکتابت، فوجی مہم پر جانے والے رضاکاروں کی فہرستیں اور مردم شماری کا ریکارڈ رکھنا ممکن ہوسکا۔ تاریخ نے حضور اکرم ﷺ کے تین سو کے قریب خطوط محفوظ رکھے ہیں۔ بعض حدیثوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ حضور اکرم ﷺ خوش خطی پر بڑی توجہ فرماتے تھے۔

اسلامی ریاست کے حکمران کی حیثیت سے آپ ﷺ کو مترجمین کی ضرورت ہوتی تھی جو غیر زبانیں جانتے ہوں۔ آپ ﷺ نے حضرت زیدؓ بن ثابت کو حکم دیا کہ وہ عبرانی خط لکھنا اور پڑھنا سیکھ لیں۔ وہ فارسی، حبشی اور رومی (یونانی) زبانیں جانتے تھے۔ نصاب میں قرآن وسنت کے علاوہ نشانہ بازی، پیراکی، ریاضی، تقسیم ترکہ، مبادی طب، علم ہیئت، علم انساب اور علم تجوید (قرآن کی قرأت) کے مضامین بھی شامل تھے۔ آپ ﷺ کی حدیث ہے کہ استاد کی عزت کی جائے اور علم بغیر عمل کے بے سود ہے۔

آپ ﷺ نے خواتین کی تعلیم کے لیے ہفتے میں ایک دن الگ مقرر فرما رکھا تھا۔ ایک روایت کے مطابق شفاءبنت عبداللہ العدویہ نے آپ ﷺ کی اجازت سے آپ ﷺ کی زوجہ حضرت حفصہؓ کو لکھنے پڑھنے کی تعلیم دی۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن پاک میں ازواج مطہرات کو حکم دیا کہ وہ دوسروں کو تعلیم دیا کریں۔ حضور اکرم ﷺ نے یمن کے گورنر عمرو بن حزم کے نام جو طویل ہدایت نامہ جاری کیا وہ تاریخ میں محفوظ ہے۔ اس میں تحریر ہے کہ قرآن، حدیث، فقہ، علوم اسلامیہ کی تعلیم کا بندوبست کریں۔ اس ہدایت نامہ میں یہ قابلِ توجہ جملہ بھی درج ہے کہ ''لوگوں کو اس بات کی نرمی سے ترغیب دو کہ وہ دینیات کی تعلیم حاصل کریں۔'' حضور اکرم ﷺ نے صوبہ یمن میں مدارس کا دورہ کرنے کے لیے ایک ناظم مقرر فرمایا۔

> ''مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے نواسوں حضرت امام حسنؓ و حسینؓ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں''

مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے نواسوں حضرت امام حسنؓ و حسینؓ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں۔ مسجد نبوی ﷺ اسلامی ریاست کا مرکزی سیکریٹریٹ تھی جہاں پر تعلیم وتربیت کے علاوہ ریاست کے مذہبی، سماجی، معاشی، سیاسی اور سفارتی امور بھی طے پاتے تھے۔ اگر کسی قبیلے کا کوئی سفارتی وفد آتا تو اس کے ساتھ مذاکرات مسجد میں ہی ہوتے۔ مسلمانوں، یہودیوں اور مشرکوں کے درمیان مسائل اور معاملات مسجد میں ہی حضور اکرم ﷺ کی نگرانی اور رہنمائی میں طے کیے جاتے تھے۔ اگر کوئی فوجی مہم بھیجنے کی ضرورت پیش آتی تو اس کی ترتیب اور تنظیم کا کام بھی مسجد میں ہی ہوتا تھا۔ بیرون مدینہ تبلیغی اور سفارتی وفود بھی مسجد سے ہی روانہ کیے جاتے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیرونی حاکموں کے نام سفارتی مراسلے بھی مسجد (سیکریٹریٹ) سے روانہ کیے۔ مسجد عبادت گاہ اور علمی مرکز کے علاوہ قیام وطعام اور اسلامی اخلاق کی تربیت گاہ کے طور پر بھی استعمال میں آتی تھی۔ دوسرے معنوں میں مسجد روحانی، مادی، دینی اور دنیاوی رہنمائی کا سرچشمہ تھی جہاں مسلمان نظم وضبط، اتحاد اور مساوات کے اصول سیکھتے تھے۔ یہ مسجد کسی حاکم فرد یا خاندان کی دولت اور جاہ وجلال کی علامت نہیں تھی بلکہ خالقِ کائنات کی عظمت اور جلال کی علامت تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مسجد کے بارے میں ارشاد فرمایا:

''اور یہ کہ مسجدیں صرف اللہ کے لیے ہیں پس اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی اور کو نہ پکارو۔''

''جب تم کسی شخص کو مسجد میں جانے کا عادی دیکھو تو اس کے ایمان کی گواہی دو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ مسجدوں کو وہی آباد کرتا ہے جو اللہ اور قیامت پر ایمان لاتا ہے۔''

for **Chocholate** Lovers

چاکلیٹ نٹی ٹارٹ

اجزاء

پیسٹری کے لیے

- مکھن (بغیر نمک کے) : 90 گرام
- ویجی ٹیبل آئل : 1 کھانے کا چمچ
- چینی : 1 کھانے کا چمچ
- پانی : 3 کھانے کے چمچ
- نمک : ½ چائے کا چمچ
- آٹا/میدہ : 1 کپ

ٹاپنگ کے لیے

- پی نٹ : ¼ کپ (روسٹ کرلیں)
- اخروٹ (چوپڈ) : ¼ کپ
- براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ
- شہد : 1 کھانے کا چمچ
- کاجو (چوپڈ) : 1 کھانے کا چمچ

گینیچ کے لیے

- ڈارک چاکلیٹ : 350 گرام
- مکھن : 90 گرام
- کریم : ½ کپ

ترکیب

- پیسٹری ٹارٹ کے لیے اوون کو 200°C پر گرم کرلیں۔
- اوون پروف باؤل میں پیسٹری کے تمام اجزاء ڈال کر اوون میں اتنا گرم کریں کہ مکھن پگھل جائے۔
- اوون سے نکال کر فوری طور پر اچھی طرح مکس کر کے ڈو یکجا کرلیں۔
- مفن ٹرے میں ایک چمچ ڈو ڈال کر پیندے اور سائیڈ کے ساتھ دبائیں۔
- تمام مفنز اسی طرح تیار کرلیں۔
- اب گرم اوون میں 12-8 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- گینیچ کے لیے چاکلیٹ اور مکھن ہلکی آنچ پر مکس کریں۔
- اب کریم بھی مکس کر کے یکجا کرلیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- ٹاپنگ کے لیے براؤن شوگر اور شہد مکس کر کے تھوڑی دیر پکائیں۔ 1 کھانے کا چمچ پانی ڈال کر مزید 30 سیکنڈز پکائیں اور چولھے سے اتارلیں۔
- تیار مفنز میں پہلے تھوڑے سے نٹس ڈالیں۔ اوپر تیار گینیچ ڈالیں۔
- پھر نٹس اور شوگر سیرپ سے ٹاپنگ کریں۔
- تمام مفنز اسی طرح تیار کرلیں۔
- ٹھنڈا کر کے یا فریش سرو کریں۔

کیریمل ایپل کپ کیکس

اجزاء

کپ کیکس

میدہ	:	1 کپ
چینی	:	1 کپ
اسٹرونگ کافی	:	¾ کپ
مکھن (نیم گرم کر کے)	:	½ کپ
کوکوا پاؤڈر	:	½ کپ
کھٹی کریم	:	½ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	:	1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	:	1/8 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
انڈا	:	1 عدد

کیریمل ایپل ٹاپنگ

آٹا	:	1 کھانے کا چمچ
سیب (بڑے)	:	2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
چینی	:	¼ کپ
دارچینی پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
مکھن (نیم گرم کر کے)	:	4 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ

کیریمل بٹر کریم

مکھن	:	1 کپ
براؤن شوگر	:	½ کپ
شوگر پاؤڈر	:	½ کپ
ہیوی کریم	:	2-3 کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	:	1 چائے کا چمچ
کیریمل سیرپ	:	3-4 کھانے کے چمچ

ترکیب

- اوون کو 350"F پر گرم کر لیں۔
- کپ کیکس پر لائنر لگائیں۔
- ایک باؤل میں میدہ، چینی، بیکنگ سوڈا اور نمک مکس کریں۔
- دوسرے باؤل میں انڈا اور کریم مکس کر کے پھینٹیں۔
- پین میں مکھن گرم کر کے اس میں کافی، کوکوا پاؤڈر اور ونیلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- اب میدے اور انڈوں کا آمیزہ مکس کر کے یکجا ہو جانے تک پھینٹیں۔
- پھر کوکوا کے مکسچر میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر مکس کریں۔
- یہ تیار آمیزہ کپ کیکس میں ڈال کر 20-18 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے پین میں مکھن پگھلا لیں۔
- اب سیب، چینی، دارچینی اور لیموں کا رس شامل کر کے پکائیں۔ یہاں تک کہ چینی گھل جائے اور مکسچر یکجا ہونے لگے۔ آخر میں آٹا مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- کیریمل بٹر کریم کے لیے مکھن میں براؤن شوگر اور شوگر پاؤڈر مکس کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- چولھے سے اتار کر باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- تیار کپ کیکس پر پہلے ٹاپنگ ڈالیں۔
- تیار کیریمل بٹر کریم سے گارنش کریں۔
- تمام کپ کیکس اسی طرح تیار کر لیں۔
- چاکلیٹ بار سے سجا کر سرو کریں۔

چاکلیٹ کریم پفس

اجزاء

پف پیسٹری	:	حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

کوکنگ چاکلیٹ	:	1 کپ
مکھن	:	1 کپ
براؤن شوگر	:	1 کپ
کریم	:	½ کپ
کوکوا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ

ٹاپنگ کے لیے

چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	:	½ کپ
چینی پاؤڈر	:	½ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	:	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- پف پیسٹری کو گول کٹر سے 4-3 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- فلنگ کے لیے تمام اجزاء اچھی طرح 3-2 مرتبہ پھینٹ لیں۔
- ٹاپنگ کے اجزاء بھی یکجا ہو جانے تک مکس کریں۔
- پیسٹری کے ایک حصے پر کون کی مدد سے فلنگ ڈالیں۔
- اوپر دوسرا حصہ رکھ دیں۔
- تمام کریم پفس اسی طرح تیار کر لیں۔
- ٹاپنگ سے سجا کر سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

نوڈلز سیلڈ ود فرائیڈ ٹیونا

اجزاء

نوڈلز	:	1 پیکٹ (اُبال لیں)
ٹیونا اسٹیک	:	2-3 عدد
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
پی نٹ آئل	:	2 کھانے کے چمچ
تل (روسٹ)	:	2 کھانے کے چمچ
سرکہ	:	3 کھانے کے چمچ
چینی	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
سیسمی آئل	:	1½ چائے کا چمچ
کھیرا (چوپڈ)	:	1 کپ
گاجر (جولین)	:	1 کپ
لال مولی (جولین)	:	½ کپ
ہری پیاز (چوپڈ)	:	½ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- فش پر کارن فلور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک چمچ سویا سوس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم پی نٹ آئل میں کرسپی فرائی کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ ٹرے میں پہلے نوڈلز پھیلائیں۔ اوپر تیار سلاد ڈالیں۔
- اب فرائیڈ فش فلے رکھ دیں۔
- فریش سرو کریں۔

چیٹی نند فش مصالحہ

اجزاء

فش	:	½ کلو (فلے)
آئل	:	فرائنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
سونف	:	1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	:	2 چائے کے چمچ
کالی مرچ	:	2 چائے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	:	½ چائے کا چمچ
کری پتا	:	3-4 عدد
نمک	:	حسبِ ذائقہ
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)
پانی	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	:	1 چائے کا چمچ
املی پلپ	:	3 کھانے کے چمچ
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ

سرونگ کے لیے

سلاد پتا	:	حسبِ ضرورت
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس)

ترکیب

- پین میں ثابت سرخ مرچ، مسٹرڈ سیڈز، زیرہ، سونف، ثابت دھنیا اور کالی مرچ ڈرائی روسٹ کریں۔
- ان میں ادرک لہسن پیسٹ، کری پتا، ایک کھانے کا چمچ پانی، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- ٹماٹر اور املی پلپ ڈال کر مزید گرائنڈ کر لیں۔
- اب یہ مصالحہ فش پر لگائیں اور اوپر کارن فلور چھڑک دیں۔
- پھر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گرم آئل میں فش اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ ٹرے میں سلاد پتا بچھا کر اوپر تیار فش اور سائیڈ پر ٹماٹر کے سلائس رکھ کر سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

فرائیڈ ویجی گریوی

اجزاء

بینگن (چوکور کٹے ہوئے)	1 کلو
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹا ہوا)	2 عدد
کوکونٹ ملک	¼ کپ
اِملی کا پانی	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
چینی	1 چائے کا چمچ
ہلدی	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	حسبِ ذائقہ
آئل	حسبِ ضرورت

ترکیب

- بینگن اور آلوؤں کو آئل میں الگ الگ فرائی کرلیں۔
- کوکونٹ ملک میں نمک، اِملی کا پانی، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، ہلدی، ہری مرچ اور پیاز ڈال کر اُبالیں۔
- اب اس میں بینگن اور آلو ڈال کر پکائیں۔
- چینی ڈال کر 5 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

اجزاء

پیزا کرسٹ	: 12 انچ
چکن (کیوبز)	: 1½ پاؤ
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپڈ)
موزریلا چیز (کش کی ہوئی)	: 1/3 کپ
چیڈر چیز (کش کی ہوئی)	: 1/3 کپ
ساور کریم	: ½ کپ
اولیوز (کاٹ لیں)	: ½ کپ
چلی ٹماٹو سوس	: ½ کپ
پیزا سوس	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

ٹماٹر (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز (چوپڈ)	: ¼ کپ
ٹاکو چپس (توڑ لیں)	: ½ کپ

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور دو چمچ چلی ٹماٹو سوس لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- اوون کو "F 450 پر گرم کر لیں۔
- پیزا کرسٹ پر پیزا سوس اور بقیہ چلی ٹماٹو سوس پھیلائیں۔
- اب ٹماٹر، چیز، کریم اور چکن کی تہ لگائیں۔
- آخر میں اولیوز ڈال کر 15-10 منٹ تک بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چپس، ٹماٹر اور گرین لیوز سے سجا کر سرو کریں۔

Cook within your Budget

مائنسٹرون سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (اسٹرپس)	: ½ کپ
یخنی	: 8 کپ
میکرونی	: 1 کپ
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ
بند گوبھی (چوپڈ)	: ½ کپ
گاجر	: 1 عدد (کیوبز)
شملہ مرچ	: 1 عدد (کیوبز)
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
بریڈ رول	: سرونگ کے لیے

چکن : ½ کپ Rs. 40/-

+

میکرونی : 1 کپ Rs. 25/-

+

شملہ مرچ : 1 عدد Rs. 10/-

+

گاجر : 1 عدد Rs. 10/-

= Budget 85

ترکیب

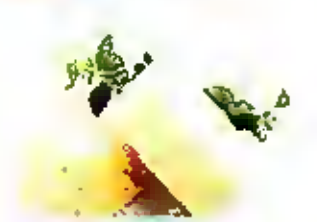
- ایک پین میں یخنی اُبالیں۔
- دوسرے پین میں مکھن گرم کر کے لہسن پیسٹ فرائی کریں۔ اب چکن شامل کر کے بھونیں۔
- چکن گل جائے تو اُبلی ہوئی یخنی میں ڈال کر پکائیں۔
- اب سبزیاں، میکرونی اور باقی اجزاء ڈال کر سوپ گاڑھا ہوجانے تک پکائیں۔
- ایک سے دو اُبال آنے پر چولہے سے اتار لیں۔
- باؤل میں ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

اسٹفڈ سوسیج رولز

اجزاء

بریڈ سلائس	: 6 عدد (کنارے کاٹ لیں)	مسٹرڈ پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچ
سوسیج (چھوٹے)	: 6 عدد	نمک	: ½ چائے کا چمچ
انڈا	: 2 عدد	کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چیز بار (درمیانی)	: 150 گرام	آئل	: حسبِ ضرورت
میدہ	: ½ کپ	ہری پیاز	: گارنشنگ کے لیے
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ	سیلڈ	: سرونگ کے لیے

سوسیج : 6 عدد Rs. 150/-

+

انڈا : 2 عدد Rs. 18/-

چیز بار : 150 گرام Rs. 150/-

+

بریڈ سلائس : 6 عدد Rs. 30/-

= Budget 348

ترکیب

- بریڈ سلائسز کو بیلنے سے بیل لیں۔
- اب ان پر مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- سوسیجز کو گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- چیز بار کو فنگر اسٹرپس میں کاٹ لیں۔
- میدہ، کارن فلور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک انڈا اچھی طرح مکس کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- بریڈ سلائسز میں ایک ایک سوسیج اور چیز اسٹرپس رکھ کر رول کریں۔
- دوسرا انڈا پھینٹ کر رولز کو برش کریں تاکہ کنارے جڑے رہیں۔
- اب بیٹر میں ڈِپ کریں اور گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ہری پیاز سے گارنشنگ کر کے سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

دال گوشت

اجزاء

بیف	½ کلو (بوٹیاں)	مسور کی دال	4 کھانے کے چمچ
پیاز	2 عدد (باریک کٹے ہوئے)	چنے کی دال	1 پاؤ
ٹماٹر	2 عدد (چوپڈ)	سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	3-4 عدد	ہلدی	¼ چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سوکھی میتھی	1 کھانے کا چمچ	نمک	حسبِ ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپڈ)	گارنشنگ کے لیے
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	آئل	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کریں۔
- اب لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر تیس سیکنڈز کے لیے فرائی کریں۔
- گوشت شامل کر کے بھونیں۔ ساتھ ہی ٹماٹر بھی ڈال دیں۔
- ٹماٹر نرم ہو جائیں تو پانی شامل کر کے گوشت گلنے دیں۔
- اسی دوران دوسرے پین میں 3 گلاس پانی ڈال کر دونوں دالیں اُبالیں۔
- گل جائیں تو پانی نتھار کر دالیں گوشت میں شامل کر کے بھونیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

بیف : ½ کلو Rs. 210/- + چنے کی دال : 1 پاؤ Rs. 15/- + ٹماٹر : 2 عدد Rs. 15/- = Budget 240

شیف شازیہ Special

فرائیڈ باربی کیو فش

اجزاء

مچھلی (روہو)	:	1½ کلو (تازہ)
اجوائن پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
پسی سرخ مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
املی کا پانی	:	3 کھانے کے چمچ
تکا مصالحہ	:	4 کھانے کے چمچ
سویا ساس	:	4 کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	:	1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ (پسا ہوا)	:	1 چائے کا چمچ
دہی	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	شیلو فرائنگ کے لیے
سلاد	:	سرونگ کے لیے

ترکیب

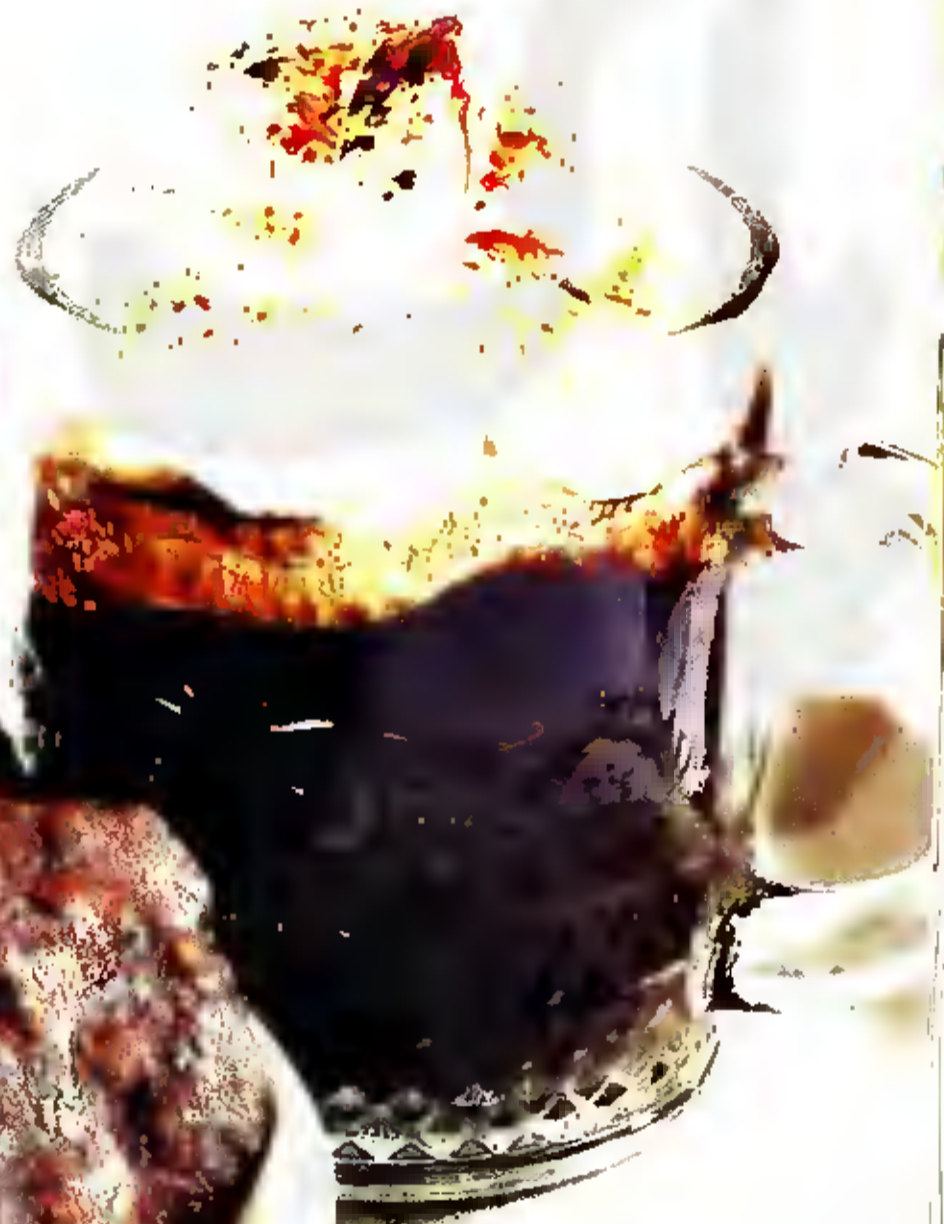
- مچھلی پر تیز چھری کی مدد سے ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔ اب لیموں کا رس، نمک اور لہسن ادرک پیسٹ لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اچھی طرح سے دھوئیں۔
- دہی میں آئل کے علاوہ تمام اجزا مکس کر لیں۔
- یہ مصالحہ اچھی طرح سے مچھلی پر لگائیں اور رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں مچھلی رکھیں۔ ہلکا فرائی کرنے کے بعد پین پر ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- ایک طرف سے مچھلی گل جائے تو سائیڈ بدل کر دوسری طرف سے ہلکا فرائی کریں اور پھر ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں سلاد بچھائیں۔ اوپر تیار مچھلی رکھ کر سرو کریں۔

کولڈ موکا فیوژن

اجزاء

کوکنگ چاکلیٹ	:	100 گرام
کریم	:	1 کپ
کافی پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
آئسنگ شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
دودھ	:	3 کھانے کے چمچ
کوکوا پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- کریم میں 1 کھانے کا چمچ آئسنگ شوگر ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈی کر لیں۔
- کوکنگ چاکلیٹ میں دودھ اور باقی آئسنگ شوگر ڈال کر ڈبل بوائلر میں گرم کریں۔
- نرم ہونے پر چمچ کی مدد سے یکجا کریں۔ اب اسے بھی ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- آدھا کپ گرم پانی میں کافی پاؤڈر مکس کریں۔ یکجا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرونگ کپ میں پہلے چاکلیٹ ڈالیں۔
- اب کولڈ کافی انڈیل کر اوپر کریم کا مکسچر ڈال دیں۔
- کوکوا پاؤڈر چھڑک کر کوکیز کے ساتھ سرو کریں۔

Budget 208

کوکنگ چاکلیٹ : 100 گرام Rs. 70/- + کریم : 1 کپ Rs. 90/- + کافی پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ Rs. 30/- + دودھ : 3 کھانے کے چمچ Rs. 18/-

Special حکیم عبدالغفار آغا

گجریلا

اجزاء

گاجر	: 150 گرام (کش کرلیں)
دودھ	: 3 لٹر
چینی	: 250 گرام
چاول	: 100 گرام (ابال کرسوتے میں پیس لیں)
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
الائچی پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
ڈرائی فروٹس (کٹے ہوئے)	: گارنشنگ کے لیے

- آئل میں الائچی پاؤڈر اور گاجر ڈال کر بھون لیں، پھر دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- اس دوران مسلسل چمچ چلاتے رہیں۔
- اب چاول بھی شامل کردیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں چینی مکس کرلیں۔
- جب گاجریں اور چاول دودھ میں اچھی طرح مکس ہو جائیں اور بلبلے اٹھنے لگیں تو چولھے سے اُتار لیں۔
- ڈرائی فروٹس سے سجا کر ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

اجزاء

گریپ فروٹ	: 2 عدد
سنگترہ	: 2 عدد
ادرک (پوڈر)	: 1 کھانے کا چمچ
پستہ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 چائے کے چمچ
اولیو آئل	: 2 چائے کے چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ

- گریپ فروٹ اور سنگترہ چھیل کر سلائس کاٹ لیں۔
- باقی تمام اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- سرونگ ٹرے میں سنگترے اور گریپ فروٹ کے سلائسز بچھائیں۔
- اوپر تیار ڈریسنگ پھیلا دیں۔
- فریش سرو کریں۔

باربی کیورائس

اجزاء

چاول : ½ کلو (بھگو لیں)
بون لیس چکن : ½ کلو (کیوبز کاٹ لیں)
پیاز : 200 گرام (چوپڈ)
ٹماٹر : 100 گرام (گول کٹے ہوئے)
دہی : 100 گرام
آئل : 50 گرام
ہری مرچ : 2 عدد (چوپڈ)
کچا پپیتا (پیسٹ) : 1 کھانے کا چمچ
بیسن : 1 کھانے کا چمچ
باربی کیو سوس : 2 کھانے کے چمچ
لیمن جوس : 4 کھانے کے چمچ
زیرہ : 1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڈ) : ½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپڈ) : ½ چائے کا چمچ
چکن کی یخنی : 1 لٹر
زردہ رنگ : چٹکی بھر
نمک : حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو پپیتا، باربی کیو سوس، ادرک، لہسن، نمک، بیسن، لیمن جوس اور 2 کھانے کے چمچ آئل لگا کر 3 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پرو کر گرل کر لیں۔
- پین میں بقیہ آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔ زیرہ، ہری مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں۔
- اب یخنی، نمک، چاول اور زردہ رنگ ڈال کر دو کنی رکھ کر پکالیں۔
- دوسرے پین میں چاولوں کی تہ لگا کر اوپر چکن اور ٹماٹر کی تہ لگائیں۔ سب سے اوپر روٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس پر دہکتا ہوا کوئلہ رکھیں اور تھوڑا سا آئل چھڑک کر دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

چکن بائٹس وِد ویجی ٹیبلز

اجزاء

بون لیس چکن (کیوبز)	:	½ کلو
آلو (باریک، لمبے کٹے ہوئے)	:	1 پاؤ
گاجر	:	ا عدد (چھیل کر لمبے سلائس کاٹ لیں)
مٹر کے دانے	:	½ کپ
پارسلے (چوپڈ)	:	½ کپ
کُٹی سرخ مرچ	:	ا چائے کا چمچ
پانی	:	2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگائیں۔
- اوون ڈش میں پہلے آلو، گاجر اور مٹر کی پھر چکن کی تہ لگائیں۔
- باقی اجزاء مکس کر کے چکن پر ڈال دیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں بیک کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

مٹن	: ½ کلو
شلغم	: 350 گرام (کٹے ہوئے)
پیاز	: 250 گرام (چوپ)
آئل	: ½ کپ
دہی	: ½ کپ
ہری مرچ	: 3 عدد (چوپ)
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن براؤن کر کے گوشت فرائی کریں۔
- اب اس میں نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی ڈال کر 3-2 منٹ بھونیں۔
- پھر پانی شامل کر کے درمیانی آنچ پر پکنے دیں۔
- گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو دہی ڈال کر بھونیں۔
- اب شلغم شامل کر کے بھونیں اور ہلکی آنچ پر شلغم گل جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شلغم میں کیلشیم اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے مفید ہے۔ اس میں موجود فائبر ہاضمے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 500

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
پرانز	:	8-10 عدد	60
انڈا	:	1 عدد	54
مکھن	:	1½ کھانے کا چمچ	153
آٹا	:	¼ کپ	114
بریڈ کرمبز	:	½ کپ	115
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 کھانے کا چمچ	2
ہاٹ سوس	:	2 کھانے کے چمچ	2
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- پرانز کو نمک اور ہاٹ سوس لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- انڈا پھینٹ لیں۔
- آٹے میں کرمبز مکس کر لیں۔
- پرانز کو پہلے آٹے میں اور پھر انڈے میں ڈِپ کریں۔
دوبارہ آٹے میں رول کریں۔
- اب گرم مکھن میں شیلو فرائی کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر فیورٹ ڈِپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

Shape your Body

یہ ایکسر سائز جسم کے تقریباً تمام حصوں کو چست و توانا رکھنے کے لیے مفید ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہرے سانس لیں۔ آہستگی سے دائیں اور بائیں طرف جھکیں۔ دائیں طرف جھکتے ہوئے دائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ بائیں طرف جھکتے ہوئے بائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ آہستہ آہستہ رفتار تیز کرتی جائیں۔ جب ایک ہاتھ گھٹنے پر رکھیں تو دوسرا اسی سمت میں جس حد تک ممکن ہو گردن کے اوپر سے گھما کر لائیں۔ کمر، کندھوں، گردن، ٹانگوں کے لیے یہ بہترین ایکسر سائز ہے۔ 10-15 منٹ روزانہ یہ ورزش کریں۔ ورزش کے اختتام پر ایک دم سے نہ رُکیں بلکہ آہستہ آہستہ رفتار کم کریں۔ پھر آرام دہ حالت میں آجائیں۔

وائٹ گریپ مارگریٹا

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 140

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
انگور	:	1 کپ (بغیر بیج کے)	62
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ	3
سوفٹ ڈرنک	:	1 کپ	75
برف (کُٹی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت	0

ترکیب

- انگور کا جوس نکال لیں۔
- بلینڈر میں انگور کا جوس، لیموں کا رس، سوفٹ ڈرنک اور برف ڈال کر بلینڈ کریں۔
- فریش سرو کریں۔

فش ٹورٹیلا

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 473

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
بون لیس فش فلے	:	1 پاؤ	100
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)	22
ہری مرچ	:	1 عدد (باریک کٹی ہوئی)	18
لائم	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)	20
پیاز	:	½ عدد (چوپڈ)	23
کارن ٹورٹیلا	:	2 عدد (گرم کرلیں)	156
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	2
ویجی ٹیبل آئل	:	1 کھانے کا چمچ	120
آئس برگ لیوز (باریک کاٹ لیں)	:	⅓ کپ	3
لیموں کا رس	:	¼ کپ	9
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- فش پر ½ لیموں کا رس، نمک اور لہسن پیسٹ لگا کر اُبال لیں۔ گل جائے تو اسٹرپس میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں باقی تمام اجزا مکس کر کے سالسہ تیار کرلیں۔
- گرم ٹورٹیلاز میں فش اسٹرپس اور تیار سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

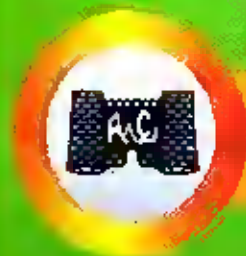
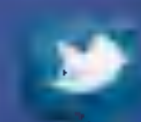
منی چکن ٹوساڈا

سرونگ : 3
ٹوٹل کیلوریز : 361

اجزاء

اجزاء		مقدار	کیلوریز
بون لیس چکن (اُبلا ہوا)	:	1 کپ (ریشے کرلیں)	204
ایووکاڈو (چھوٹے کیوبز)	:	⅓ کپ	79
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)	46
ہری مرچ (موٹی)	:	1 عدد (بیج نکال کر باریک کاٹ لیں)	15
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ	3
پودینہ (پتے)	:	2 کھانے کے چمچ	2
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (چوپڈ)	12
کارن ٹورٹیلا چپس	:	سرونگ کے لیے	0
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- ہرا دھنیا، ہری مرچ اور نمک مکس کر کے اچھی طرح کوٹ لیں۔
- باؤل میں چکن، پودینہ، ایووکاڈو، پیاز اور لیموں کا رس مکس کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں ٹورٹیلا چپس رکھیں۔ ہر چپس پر ہری چٹنی ڈالیں۔
- اوپر چکن کا آمیزہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

exclusive
INTERview
Falak
Sheikh
فلک شیخ کا شمار پاکستانی فیشن انڈسٹری کی باصلاحیت ماڈلز میں ہوتا ہے۔ پاکستانی فیشن انڈسٹری جوائن کیے ابھی انھیں چند سال ہی ہوئے ہیں لیکن اس مختصر دورانیے میں ہی پرائیویٹ ٹی وی چینلز پر ان کے ڈرامے اور کمرشلز آن ایئر ہیں۔ سروقامت، جاذبِ نظر شخصیت اور پرکشش مسکراہٹ کی حامل فلک شیخ کا تعلق کراچی سے ہے۔ فلک کراچی فیشن ویک میں بطور ماڈل سلیکٹ ہوئیں۔ فیشن ایونٹس، ریمپ ماڈلنگ اور دیگر برینڈ اوپننگز میں وہ نمایاں نظر آتی ہیں۔ اسکول ٹیچنگ سے ماڈلنگ تک کا سفر انھوں نے کیسے مکمل کیا، آیئے جانتے ہیں۔
بشکریہ: عائشہ سلیم

شیف اسپیشل: ماڈلنگ میں دلچسپی کیسے ہوئی؟

فلک شیخ: مجھے بچپن سے ماڈل بننے کا شوق تھا۔ میری فرینڈز میرے دراز قد اور خوبصورت نین نقش دیکھتے ہوئے ماڈلنگ کا مشورہ دیتی تھیں۔ اس طرح میرا رجحان اور بھی بڑھ گیا۔

شیف اسپیشل: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

فلک شیخ: میری ایک دوست نے مجھے کراچی فیشن ویک میں آڈیشن دینے کا مشورہ دیا۔ جب آڈیشن دیا تو میری سلیکشن ہو گئی۔ بس یہیں سے کیریئر کا آغاز کیا۔

شیف اسپیشل: یعنی آپ میرٹ پر اس فیلڈ میں آئیں؟

فلک شیخ: جی ہاں! اس ضمن میں کوئی سفارش نہیں تھی۔ اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر اپنا آپ منوایا۔

شیف اسپیشل: کیا آپ کو فیملی کی اسپورٹ حاصل تھی؟

فلک شیخ: شروع میں تو بالکل بھی نہیں تھی۔ گھر والوں کو منانے کے لیے میں کئی دن بھوکی پیاسی رہی پھر کہیں جا کر اجازت ملی۔ بھائیوں کو منانا زیادہ مشکل تھا۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ میں کس شخصیت سے متاثر ہیں؟

فلک شیخ: ارج منظور سے بہت متاثر ہوں۔ ان کی بہت شکرگزار بھی ہوں۔ وہ بہت زیادہ کوآپریٹو ہیں۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ میں آنے سے پہلے کس سے متاثر تھیں؟

فلک شیخ: ایمان علی سے بہت متاثر تھی۔ ان کے شوز دیکھتی تھی۔ انھیں دیکھ کر مجھے بھی ماڈلنگ کا شوق ہوا۔

شیف اسپیشل: نئی ماڈلز کے لیے فیشن انڈسٹری کا ماحول کیسا ہے؟

فلک شیخ: بطور نئی ماڈل مجھے تو بہت کوآپریٹو ماحول ملا۔ کراچی میں خاص طور پر ارج منظور بہت ہیلپ کرتی ہیں۔ ہم بھی اپنی جونیئرز کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

شیف اسپیشل: کیا ماڈلنگ لڑکیوں کے لیے محفوظ پروفیشن ہے؟

فلک شیخ: جی بالکل! موجودہ دور میں ہماری فیشن انڈسٹری میں تعلیم یافتہ اور باہنر لوگ موجود ہیں۔ یہ ایک باعزت پروفیشن اور ذریعہ روزگار ہے۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ کے علاوہ کیا شوق ہے؟

فلک شیخ: ایکٹنگ کا شوق ہے۔ ابھی کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کر رہی ہوں۔ پرائیویٹ چینل پر "کچھ رشتے ایسے ہوتے ہیں" ڈراما آن ایئر جا رہا ہے۔

شیف اسپیشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

فلک شیخ: خیال رکھتی ہوں لیکن بہت زیادہ Diet Conscious نہیں ہوں۔

شیف اسپیشل: کیا ریمپ کے ڈریسز کا عام روٹین سے تعلق ہوتا ہے؟

فلک شیخ: ریمپ کے ڈریسز ریمپ تک ہی محدود ہوتے ہیں۔ ماڈلز خود بھی عام روٹین میں وہ لباس نہیں پہنتیں۔

شیف اسپیشل: آپ کے پسندیدہ ڈیزائنرز؟

فلک شیخ: نومی انصاری پسندیدہ ڈیزائنر ہیں۔ جو ڈریس اچھا لگے، پہن لیتی ہوں۔ ضروری نہیں کہ ہر ڈریس کسی ڈیزائنر کا ہو۔

شیف اسپیشل: کاسمیٹکس میں زیادہ کیا چیز پسند ہے؟

فلک شیخ: مجھے پرفیوم بہت اچھے لگتے ہیں۔ میرے پاس مختلف پرفیومز کی کلیکشن موجود ہے۔

شیف اسپیشل: میک اپ کرنا کیسا لگتا ہے؟

فلک شیخ: میک اپ کرنا زیادہ پسند نہیں۔ ماڈلنگ کے دوران میک اپ کرتی ہوں۔ روٹین میں سادہ ہی رہتی ہوں۔

شیف اسپیشل: پاکستانی لوگ فیشن کو کیسے دیکھتے ہیں؟

"موقع ومحل کے مطابق کیا جانے والا فیشن ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے"

فلک شیخ: ہمارے ہاں لوگ ٹی وی، ڈیزائنرز یا ہائی کلاس لوگوں کو دیکھ کر فیشن اپناتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دوسروں پر اچھا دکھائی دینے والا فیشن آپ پر بھی بھلا معلوم ہو۔ اپنی شخصیت اور موقع ومحل کے مطابق کیا جانے والا فیشن ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے۔

شیف اسپیشل: میوزک سے لگاؤ ہے؟

فلک شیخ: میوزک شوق سے سنتی ہوں۔ سجاد علی فیورٹ سنگر ہیں۔

شیف اسپیشل: موویز دیکھتی ہیں؟

فلک شیخ: انڈین موویز شوق سے دیکھتی ہوں۔ شاہ رخ خان اور مادھوری ڈکشت مجھے بہت پسند ہیں۔

شیف اسپیشل: فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟

فلک شیخ: فیملی کے ساتھ گھومنے پھرنے کا پلان کرتی ہوں۔ فیملی کے ساتھ گزارا ہوا وقت یادگار ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

فلک شیخ: اللہ تعالیٰ کا بہت فضل ہے۔ سب خواہشات پوری ہوئیں۔ خواہشات کے حصول کے لیے محنت کرنا بھی لازم ہے۔

شیف اسپیشل: کوئی یادگار واقعہ؟

فلک شیخ: بچپن میں ایک مرتبہ گھر والوں سے چھپ کر الماری میں بند ہو گئی تھی۔ تین سے چار گھنٹے وہیں رہی۔ پھر امی نے نکال کر خوب پٹائی کی۔

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟

فلک شیخ: اپنوں کا ساتھ اور پیار ہی اصل خوشی ہے۔

شیف اسپیشل: ابھی تک آپ کی اچیومنٹس کیا ہیں؟

فلک شیخ: ابھی تو آغاز ہے۔ ماڈلنگ کے علاوہ کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کیا ہے۔ ہر کام کی تکمیل اپنے طور پر ایک اچیومنٹ ہوتی ہے۔

شیف اسپیشل: کامیابی کا کریڈٹ کسے دیتی ہیں؟

فلک شیخ: اپنی امی جان کو۔ والد صاحب کی وفات کے بعد انھوں نے بہت ہمت سے کام لیا۔ میں یہ کہوں گی کہ دنیا کا ہر فن ماں کے دم سے ہے۔ اللہ تعالیٰ ان کا سایہ ہمارے سروں پر قائم رکھے، (آمین)۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کا شوق ہے؟

فلک شیخ: کوکنگ کا شوق بھی ہے اور کھانے پینے کا بھی۔ مجھے چائنیز کھانے بہت پسند ہیں۔ صبح و شام چائنیز کھانا کھا سکتی ہوں۔

شیف اسپیشل: کیا آپ سوشل پرسن ہیں؟

فلک شیخ: میں زیادہ سوشل نہیں ہوں۔ بس شوٹس سے گھر اور گھر سے شوٹس۔ سیٹ پر بھی زیادہ تر لوگوں سے سلام، دعا ہی رکھتی ہوں۔

شیف اسپیشل: فینز کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟

فلک شیخ: فینز کو ڈیل کرنا کبھی کبھار مشکل بھی ہوتا ہے۔ تاہم ہمارے فینز ہی ہماری اصل strength ہیں۔

شیف اسپیشل: شادی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: شادی نصیبوں کا کھیل ہے۔ جب قسمت میں لکھی ہوگی، ہو جائے گی۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار؟

فلک شیخ: میزان۔ پیدائش 17 اکتوبر کی ہے۔

شیف اسپیشل: کوئی بری عادت؟

فلک شیخ: غصہ بہت آتا ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستانی ڈراموں اور فلموں کے بارے کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: ہماری ڈراما انڈسٹری کی دھوم پوری دنیا میں ہے۔ ہم انڈیا کی فلمیں اور انڈیا والے ہمارے ڈرامے شوق سے دیکھتے ہیں۔ مجھے خوشی ہے کہ میں بھی اس انڈسٹری کا حصہ ہوں۔ جہاں تک پاکستانی فلم انڈسٹری کا سوال ہے تو گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں۔ امید ہے یہ روایت برقرار رہے گی۔

شیف اسپیشل: قارئین کو کیا پیغام دینا چاہیں گی؟

فلک شیخ: ہمارے ملک کا نام اور مقام ہم سے ہے۔ کوئی ایسا کام نہ کریں جس سے ملک کے نام پر حرف آئے۔

بُرج قوس

Sagittarius

مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی جس سے استحکام حاصل ہوگا

عالیہ نذیر
...azir@yahoo.co...
Aliyah Nazir

نشان	:	تیرانداز قنطور (نصف آدمی اور نصف گھوڑا)
عنصر	:	آگ
حاکم سیارہ	:	مشتری
منسوب حروف	:	ف۔ط
موافق پتھر	:	تمام نیلے پتھر
سعد دن	:	جمعرات
موافق بروج	:	حمل، اسد
شادی کے لیے	:	جوزا
کاروبار	:	جدی
روحانیت	:	اسد، عقرب
ناموافق بروج	:	سنبلہ، حوت

مشہور شخصیات

عمران خان، سونیا گاندھی، ونسٹن چرچل، فرینک سناترا، پروین شاکر، احمد فراز، اُدت نارائن، دلیپ کمار، راج کپور، ارجن رام پال، گووندا۔

خصوصیات

سعدِ اکبر سیارہ مشتری برج قوس کا حاکم ہے۔ یہ سیارہ زندہ دلی، خوشی، فیاضی، اعلیٰ ظرفی، امارت، کامیابی، قوت، دولت، مذہبی خیالات، مثبت اور فلسفیانہ سوچ کے علاوہ اچھی صحت سے بھی منسوب ہے۔ مشتری کو بنیادی طور پر خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے قوس افراد زندگی میں عموماً کامیاب رہتے ہیں جیسے کوئی غیر مرئی ہاتھ ان کا مددگار رہتا ہو۔ خوش بختی ہر قدم پر ان کا ہاتھ تھام لیتی ہے، یہ مٹی میں ہاتھ ڈالیں تو سونا بن جاتی ہے۔ یہ لوگ وفادار، ذہین، قابلِ اعتماد اور اعلیٰ ظرف ہوتے ہیں۔ انھیں سماجی زندگی اچھی لگتی ہے۔ ان کا ہر جگہ کھلے دل سے استقبال کیا جاتا ہے لہٰذا اگر آپ کسی دعوت میں جا رہے ہیں تو کسی قوس کو ساتھ لے جائیے، خوب آؤ بھگت ہوگی۔ یہ اپنے دوستوں کے لیے ہر وقت دل و جان سے حاضر رہتے ہیں اور برا بھلا دیکھے بغیر پرائی آگ میں کود پڑتے ہیں جس کا نتیجہ عموماً اچھا برآمد نہیں ہوتا۔ آزادی کو ہر قوس اپنا عظیم ترین سرمایہ تصور کرتا ہے۔ کوئی انھیں باندھنے کی کوشش کرے تو اس کے ساتھ گزارہ نہیں کر سکتے۔ یہ دوسروں کو بھی مکمل آزادی دینے کے قائل ہیں اس لیے نہ تو شکی مزاج ہوتے ہیں اور نہ کسی پر فضول قسم کی پابندیاں لگاتے ہیں۔ ان کے لیے گفتگو اور تبادلہ خیالات بہت ضروری ہے۔ خاموشی انھیں مار ڈالتی ہے۔

اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے اگلے بارہ ماہ نہایت اہم دکھائی دے رہے ہیں یوں جیسے یہ آپ کی زندگی کے سب سے اہم بارہ ماہ ہوں۔ آپ کے اندر بہت سی اہم تبدیلیاں تیزی سے وقوع پذیر ہوتی نظر آ رہی ہیں۔ ان تبدیلیوں میں آپ کی شخصیت میں ٹھہراؤ، ذمہ داری اور کسی کام سے پہلے رُک کر تھوڑا سوچ لینا، سرِفہرست ہیں۔ آپ نہایت سنجیدگی سے اپنے مالی معاملات کو مستحکم کرنے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں گے۔ اہم بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ اپنے منصوبوں پر عمل درآمد بھی شروع کر دیں گے۔ اگلے بارہ ماہ میں قوس افراد کا ذہن مکمل طور پر مختلف دکھائی دے رہا ہے۔ آپ میں ہمت، طاقت اور مقصدیت اُبھر رہی ہے۔ آپ کے اندر وہ رویہ پیدا ہو رہا ہے کہ جب اپنی سرحدوں کو اپنا خون دے کر بچایا جاتا ہے۔ یہاں ضد کا عنصر بھی واضح ہے۔ آپ تصویر کا صرف ایک رُخ دیکھنا چاہیں گے اور دوسرے رُخ پر اصولی طور پر نظریں نہیں ڈالیں گے۔ آپ اپنوں کا ساتھ دیں گے چاہے وہ غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ رویہ قوس افراد کی فطرت کے بالکل خلاف ہے۔ لیکن فی الحال آپ ایسے رویے کا مظاہرہ ہی کریں گے۔ 2015ء آپ کے لیے ایک وقتی بندش بھی ہے کیوں کہ آپ تکمیل اور کامیاب انجام چاہتے ہیں۔

آپ کے ساتھ فی الوقت 21واں کارڈ "The world" ہے۔ یہ کارڈ سیارہ زحل سے وابستہ ہے۔ زحل کو استادِ سخت کہا جاتا ہے۔ وقت کا حاکم سیارہ زحل انسان کو زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم سکھاتا ہے۔ زحل کے بغیر کوئی بھی خواب حقیقت کی شکل اختیار نہیں کر سکتا۔ زحل زندگی کے میانہ رو راستوں کا مسافر ہے۔ اس کے ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر چلنے والا دونوں جہانوں میں کامیاب رہتا ہے۔ اس برس آپ جلد ہی یہ سیکھ جائیں گے کہ کائنات میں بے حد و بے حساب امکانات اور ہزاروں راستے ہیں۔ قدرت آپ پر مہربان ہے۔ آپ کو درست راستے سے بھٹکنے نہیں دے گی۔ آپ کو اس وقت اپنی محبت میں دوستی کا عنصر بھی چاہیے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا محبوب آپ کا بہترین دوست بھی ہو اور آپ کے اردگرد ہلکا پھلکا رومانس اور خوش باش مسکراہٹیں بکھیرے۔ قوس افراد اس برس طے کر لیں گے کہ انھوں نے اپنے اندر کی تنہائی، اداسی اور محبت کی کمی کو ہر حال میں دور کرنا ہے۔

اس برس قوس افراد نئے علوم میں مہارت حاصل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر اس سال آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کے سفر کو کامیاب بنائیں گے۔ ایسے مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی، جس سے استحکام حاصل ہوگا۔

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا آپ کے کیریئر کے حوالے سے اہم ہے۔ صورت حال کچھ ایسی ہے کہ آپ کی توجہ ہر حال میں اپنے کام اور معاشی معاملات پر مرکوز رہے گی۔ اہم یہ ہے کہ یہ سفر کامیابی سے جاری رہے گا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کی کامیابی کا منصوبہ تیار کیا جا چکا ہے۔ آپ کو صرف قدم اُٹھانے اور دستک پر دروازہ کھولنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ دیگر تمام مصروفیات ترک کر کے کام کو اپنی توجہ کا مرکز بنالیں۔ باقی سب کام خود بخود چلتے رہیں گے۔ ایسے مواقع بار بار نہیں آتے۔ گزشتہ پورے سال میں آپ کو اتنے مواقع نہیں ملے جتنے اس ایک ماہ میں حاصل ہوں گے۔ تاہم 4 تا 7 دسمبر تک آپ کو احتیاط کی ضرورت ہے۔ یہ آہستہ چلنے اور سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کا وقت ہے۔

مجموعی طور پر یہ تیز رفتار اور مصروف مہینا ہے۔ آپ کے ذہن میں نئے سے نئے آئیڈیاز آتے رہیں گے۔ پرانے مسائل کے نئے حل دریافت ہوں گے۔ آپ کو اپنے ساتھیوں کی مدد اور تعاون بھی حاصل رہے گا۔ یعنی ہر زاویے سے آگے بڑھنے کے وسائل حاصل ہوں گے۔ اس ماہ کا پورا چاند برج جوزا میں وقوع پذیر ہوگا۔ اس حوالے سے آپ کی زندگی میں اچانک کئی اہم واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔ کوئی حسین اتفاق یا دلچسپ حادثہ پیش آسکتا ہے، جسے آپ بے حد انجوائے کریں گے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ بہت کچھ سوچنا چاہیں گے۔ آپ کا ذہن کبھی خوابوں تو کبھی خیالوں کے ذریعے آپ کی توجہ آپ کی اپنی ذات کی طرف مبذول کروائے گا۔ آپ چاہتے نہ چاہتے اس بات پر غور کرتے دکھائی دے رہے ہیں کہ 2014ء میں کیا کھویا اور کیا پایا۔ آپ کو بہت سے لوگ یاد آئیں گے۔ غالباً 2014ء محبتیں اور دوستیاں کھونے اور پانے کا سال تھا۔ کون کیسے آپ کی زندگی میں آیا اور کون کیسے آپ کو چھوڑ کر چلا گیا۔ آپ کی تمام چاہتیں کسی نہ کسی آزمائش سے گزریں اور لگتا کچھ یوں ہے کہ جیسے صرف وہ تعلقات باقی بچے ہوں جو مضبوط تھے اور جنھوں نے آپ کے ساتھ وقت کی آندھی کے وار بھی سہے ہوں۔ وہ تمام تعلقات جو کمزور یا مشکوک تھے، اپنی موت آپ مر گئے ہوں۔ اس ماہ آپ کے ذہن میں ایسے ہی خیالات چکراتے رہیں گے۔

آپ کی سوشل لائف بھی بہت متحرک ہے۔ آپ کو کئی طرح کے دعوت نامے وغیرہ موصول ہوں گے۔ کچھ مواقع تو ایسے بھی دکھائی دے رہے ہیں جن میں شمولیت بے حد ضروری ہے۔ ان کے ذریعے شاید کچھ اُلجھنیں سلجھ جائیں اور کچھ ایسے جواب مل جائیں جن کی تلاش آپ کو عرصہ دراز سے تھی۔ اس ماہ کی ایک اہم شہ سرخی یہ ہے کہ آپ کی معاشی صورت حال یک دم اچانک بہتری کی جانب گامزن ہو جائے گی۔ آپ کو کچھ ایسے پروجیکٹس مل سکتے ہیں جن سے آگے چل کر بہت آسودگی حاصل ہوگی۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کے لیے بہت سرگرمی اور تحریک دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کے سامنے بہت سے راستے دکھائی دے رہے ہیں جو آپ کو کنفیوژ کر سکتے ہیں۔ فیصلوں میں مشکل کا شکار ہو کر آپ خود کو بند گلی میں محسوس کریں گے۔ فی الوقت آپ کو کوئی فیصلہ نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ابھی کئی معاملات سے پردہ اٹھنا باقی ہے۔ آپ کا سامنا پیچیدہ اور دوہرے معاملات سے ہو سکتا ہے۔ خود کو منطق اور استدلال سے دور رکھیں تو بہتر ہے۔ انتظار کریں۔ ڈھول بیٹھ جانے دیں۔ جب تک اپنے اندر یکسوئی محسوس نہ کریں، قدم نہ بڑھائیں، ورنہ پریشانی بڑھتی جائے گی۔ اگر آپ پابندی اور رکاوٹ کا سامنا محسوس کریں تو یقین رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے۔ آپ اتنا سوچتے نظر آرہے ہیں کہ ذہنی توانائی ضائع ہونے لگے گی۔ اس وقت حالات کا کھلی آنکھوں سے سامنا کرنے کی ضرورت ہے۔ وسط دسمبر کے بعد حالات آپ کے خیالات سے ہم آہنگ ہوتے نظر آتے ہیں۔ دسمبر کا آغاز اور اختتام دونوں بہت مختلف انداز کے ہیں۔ آغاز میں تھوڑی سی برداشت اور صبر کی ضرورت ہے۔ اس میں کامیاب ہوگئے تو پھر غیر محسوس انداز میں آپ کے سر سے بوجھ دور ہو جائے گا۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ دن کئی طرح سے بے حد اہم ہیں۔ اس ماہ آپ مسلسل گزشتہ سال کے متعلق سوچیں گے۔ آپ کا ذہن گزشتہ برس کے واقعات کے متعلق عجیب عجیب سوالات اٹھاتا نظر آتا ہے۔ آپ کے اردگرد تمام لوگ آنے والے سال کے متعلق پلاننگ کرتے نظر آتے ہیں لیکن آپ ماضی سے جان نہیں چھڑا پائیں گے۔

آپ کا ذہن اُن باتوں اور پروجیکٹس کے متعلق سوچتا رہے گا جو نامکمل رہ گئے یا جو کسی وجہ سے راستے میں ہی ختم ہو گئے۔ ذرا غور کیجیے کہ یہ کفرانِ نعمت تو نہیں۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے وہ اس سے کہیں زیادہ بہتر ہے جو آپ نے کھویا۔ سوچوں کا دھارا شعوری کوشش سے موڑنا ہوگا۔ اس ماہ آپ کے خواب، کشف یا وجدان آپ کو درست گائیڈ کریں گے۔

اس ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے ذرا مختلف ہیں۔ یہ زندگی کے سفر کا وہ مقام ہے کہ جہاں خود کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ دوسروں کی عقل سے بہت دن سوچ لیا۔ اب اپنے غور و فکر کی ضرورت ہے۔ اپنی زندگی کے اہم واقعات، موجودہ حالات اور مستقبل کی منصوبہ بندی کو نئے طریقے اور مختلف انداز سے دیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ کا سامنا مقابلہ بازی اور پاور گیم سے ہے۔ جو جتنا زود حس یا زود رنج ہے وہ اتنا ہی قصوروار ہے۔ کھیل کھیل میں کوئی بات انتہائی سنجیدہ صورت اختیار کر سکتی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی، بے توجہی یا غصہ سب کچھ بگاڑ سکتا ہے۔

تیسرے ہفتے کے بعد خوشحال گھریلو زندگی بحال ہوتی نظر آتی ہے۔ یہاں گھر اور خاندان اہم ہیں۔ بظاہر حالات جتنے بھی مشکل ہوں بالآخر سب کچھ آپ کی خواہش کے مطابق ہوتا نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے اس ماہ تین چیزیں، باتیں یا الفاظ اہم دکھائی دیتے ہیں اور وہ ہیں "محبت"، "وجدانی کیفیات" اور "سچے خواب"۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

سال کے آخری ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے نئے آغاز کی مانند ہیں۔ بہترین وسائل اور قابلیتوں کے ساتھ آپ بہت سے کاموں کا کامیاب آغاز کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ اپنی تقدیر خود بنانے اور بدلنے پر یقین کرنے لگ جائیں گے۔ آپ کی ہر ادا سے آپ کا اعتماد جھلکتا نظر آتا ہے۔ یہاں منزلوں کی نشاندہی بھی ہے اور وہاں تک پہنچنے کی تدبیر بھی۔ آپ اپنے موقف پر قائم رہیں گے۔ وقتی طور پر چاہے آپ کو خاموشی ہی کیوں نہ اختیار کرنی پڑے مگر ذہنی طاقت سے آپ چلتے رہیں گے۔ فی الوقت آپ ہی صحیح ہیں۔ آپ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔ بس اتنا دھیان رہے کہ چھوٹی چھوٹی باتوں کے بڑے بڑے افسانے نہ بنیں۔ یہ محض وقت کا ضیاع ہے۔ اگر آپ کو مادی طاقت اور ترقی کے حصول کی ضرورت ہے تو اس کے لیے آپ کو مقابلے اور جنگ کا

سامنا کرنا ہوگا۔

تعمیر اور تنظیم کے راستے پر رواں رہیں۔ چاروں جانب سے آپ کو مدد حاصل ہوگی۔ کسی کو کسی پر حاوی نہ ہونے دیں اور نہ ہی خود دوسروں پر حاوی ہوں۔ توازن قائم رکھیں۔ معاملات درست ہوجائیں گے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

دسمبر کا آغاز کچھ مضمحل سوچوں سے ہوتا نظر آتا ہے۔ کچھ پابندیاں، حدود اور ذمہ داریاں آپ کو بہت بوجھل محسوس ہوں گی۔ آپ خود کو آزاد کرکے کھلی فضا میں پرواز کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت آپ کو فوری طور پر جذباتی بلیک میلنگ سے نکلنے کی ضرورت ہے۔ لوگوں کو اُن کے حال پر چھوڑ دیں۔ اپنی توجہ اپنے اندر کی جانب مرکوز رکھیں۔ جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہوجائیں گے تو آپ کے اندر بے فکری اور مثبت سوچ پیدا ہوگی۔ 22 دسمبر کے بعد اطمینان اور سکون اچانک ہی آپ کے اندر اتر جائے گا۔ بشرطیکہ آپ ایسا ہونے دیں۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کھلے دل اور سخاوت سے معاملات کو نمٹانا چاہیں گے۔ معاشی مسائل احسن طریقے سے حل ہوں گے۔ انعامات اور تحائف کا حصول ہوسکتا ہے۔ ساتھ ہی وراثت کے معاملات بھی حل ہوسکتے ہیں۔ معاملات محبت میں آپ حد سے گزرتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ آپ جی جان سے کوئی بازی کھیل جائیں گے اور کامیاب رہیں گے۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

میزان افراد کے لیے دسمبر ایک خوش گوار مہینا ہے۔ آپ خود کو بہت ہلکا پھلکا اور خوش محسوس کریں گے۔ اس ماہ میں آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ اس نئے دور میں آپ کا سامنا کئی نئے دوستوں سے بھی ہوگا۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی دوست محبوب بن جائے اور دوستی محبت میں بدل جائے۔ ”دوستی اور محبت“ آپ کے لیے اہم رہیں گی۔ آپ کے دوست آپ کے مشکل وقت میں آپ کے ساتھ ہوں گے۔ آپ بھی اپنے دوستوں کے لیے وقت نکالیں اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھیں۔

اس ماہ کی دوسری شہ سرخی آپ کے مالی معاملات ہیں۔ بہت سے مالی مسائل حل ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی کھوئی ہوئی رقم واپس مل سکتی ہے۔ پرانا کاروبار دوبارہ سے شروع ہوسکتا ہے۔ سرمایہ کاری فائدہ دے سکتی ہے۔ اس ضمن میں انجانے ذرائع سے آپ کو مدد حاصل رہے گی۔ آپ خود بھی حیران رہ جائیں گے کہ یہ سب کیسے ہورہا ہے۔ دولت کی دیوی آپ پر مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ گزشتہ سال میں اپنی کامیابیوں کا ریکارڈ چیک کریں اور آنے والے سال میں اپنے مقاصد کا تعین کریں۔

لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات بہتر بنانے کی کوشش کریں، چاہے اس کے لیے آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے۔ درگزر کرتے ہوئے بڑے پن کا مظاہرہ کریں۔ سیر و تفریح کا امکان بھی دکھائی دیتا ہے۔ گھومیں، پھیریں، انجوائے کریں اور ساتھ ہی ساتھ اپنوں کا خیال بھی رکھیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ آپ ایک نئی سوچ کے ساتھ زندگی کی طرف لوٹنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ آپ چند اُلجھی ہوئی جذباتی کیفیات سے گزرتے نظر آرہے ہیں۔ یہ ماہ ایسے حالات اور واقعات کو ظاہر کرتا ہے جو کبھی بہت اہم رہے ہوں اور جہاں جذباتی لگاؤ بھی رہا ہو۔ مگر اب حالات ایسے ہیں کہ جیسے آپ نے وہ سب کچھ چھوڑ دیا ہو۔ یعنی آپ کا دل محنت سے حاصل کی گئی منزلوں سے دور ہورہا ہو۔ یا پھر یہ حقیقت واضح ہوگئی ہو کہ کوئی تعلق یا پروجیکٹ اتنا اہم نہیں تھا جتنا کہ اسے سمجھ لیا گیا تھا۔ ان سوچوں کو روکنا ہوگا ورنہ آپ کا متجسس اور متلاشی ذہن زندگی کے معنی تلاش کرتے کرتے اردگرد پھیلی معصوم اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو نظر انداز کرنے لگے گا۔

آپ کے اردگرد کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کو بے حد چاہتے ہیں۔ آپ کی ہر ضرورت میں آپ کے قریب ہوتے ہیں۔ فی الحال وہ تنہائی کا شکار ہیں اور اب انھیں آپ کی ضرورت ہے۔ اس ماہ کی ایک اہم بات یہ ہے کہ آپ کے دل اور ذہن سے اچانک کوئی بوجھ دور ہوجائے گا۔ دوسری شہ سرخی یہ دکھائی دے رہی ہے کہ آپ کے اندر کا طالب علم اچانک جاگ اٹھے گا۔ آپ کسی نئے مشغلے یا مضمون کے متعلق مزید سیکھنے کی شدید خواہش کا سامنا کرتے نظر آتے ہیں۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی نظر آرہی ہے۔ آپ ایک نیا سفر شروع کرنے جارہے ہیں، جس کے آخر میں آپ بے حد کامیابی سمیٹ سکتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر معاملے میں خود پر اور صورت حال پر کنٹرول رکھیں۔ عدم تحفظ کا شکار ہونے اور غیر محفوظ رویہ اپنانے کی ضرورت نہیں۔ جلد ہی دولت میں اضافہ ہوگا۔ مالی استحکام سے طرز زندگی بہت بہتر ہونے کے امکانات ہیں۔

آپ کے دل میں چھپی ہوئی کوئی گہری پریشانی بھی نظر آرہی ہے۔ جلد ہی آپ کے ذہن سے یہ بوجھ اتر جائے گا۔ قانونی معاملات میں کامیابی دکھائی دیتی ہے۔ اس معاملے میں انصاف ہوگا۔ ہر شخص کو اس کا جائز حق ملے گا۔ آپ کے اردگرد ایسا ماحول ہے کہ جہاں سب لوگ ہر حال میں اور ہر قیمت پر امن چاہتے ہوں۔ سب ہر طرح کے سمجھوتے کے لیے تیار نظر آرہے ہیں۔ خاص طور پر وہ الجھن جو 2014ء کے آغاز بلکہ مارچ کے مہینے سے جاری تھی، اب ختم ہوتی نظر آتی ہے۔ یہ سب کچھ اچانک ذہن میں آنے والے کسی خیال کی مدد سے ممکن ہوگا۔ ایسا نیا آغاز دکھائی دے رہا ہے، جس کے نتائج بہترین ہوسکتے ہیں۔ یہاں پھلنے پھولنے کی توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ جو کام فی الحال ہورہا ہے، اس میں نئی تازگی اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

جدی افراد کے لیے 2014ء کئی لحاظ سے ایک اہم سال رہا۔ نیا سال اس سے بھی کہیں زیادہ اہم رہنے والا ہے۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ ایک بار رک کر 2014ء پر تحقیقاتی اور تجزیاتی نگاہ ضرور ڈالیے۔ خاص طور پر یہ جائزہ لیں کہ کہاں پر آپ سے غلطی ہوئی اور کہاں پر کیا کمی رہ گئی۔ اس کے بعد آگے کی جانب بڑھ جائیں۔ ان دنوں آپ کو بے حد مواقع دستیاب ہونے والے ہیں۔ آپ کے کارڈز اور ستاروں میں بے حد بے حساب کا سمک توانائی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ نے صرف سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا ہے۔ ان دنوں کیے گئے فیصلے بہت اہم دکھائی دیتے ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ آپ کسان ہیں اور یہ وقت بیج بونے کا ہے۔ یہی فصل آگے چل کر پک کر تیار ہوگی۔ جس کی تیاری آپ آج کریں گے۔ اس برس کا آخری نیا چاند آپ کے اپنے برج جدی میں طلوع ہوگا۔ ایسا پورے سال میں صرف ایک مرتبہ ہوتا ہے۔ یہ وقت دعاؤں اور اپنے عزائم طے کرنے کا ہوتا ہے۔ اپنی دلی خواہشات انتہائی عاجزی اور انکساری سے اوپر والے کے سپرد کردیجیے اور پھر اگلے چھ ماہ میں قدرت کے کھیل دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کو آپ کی منزلوں تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو افراد کا ذہن آنے والے سال کی تصویر بناتے وقت اپنے مالی معاملات پر مرکوز دکھائی دے رہا ہے۔ دوسرے نمبر پر آپ کی توجہ رومانس پر مرکوز ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ کا ذہن باقاعدہ طور پر رومانس کو زندگی میں شامل کرنے کا پلان بناتا بھی نظر آتا ہے۔ یوں جیسے آپ ایک ایسا رشتہ چاہتے ہیں جو آپ کے لیے ہر وقت موجود ہو۔ جس کی محبت میں دوستی کا عنصر نمایاں ہو۔ آپ کو کوئی ایسا چاہیے جو صرف اور صرف آپ کے لیے ہو۔ ایسا ممکن بھی ہے۔ آپ اپنے ساتھی سے صاف لفظوں میں اپنی بات بیان کردیجیے، وہ ضرور سمجھ لے گا۔ ورنہ کوئی اور یقیناً ایسا ہے جو آپ کی خواہش کے مطابق ہوگا۔ اس ماہ مجموعی طور پر شدید مقابلہ بازی کا سامنا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو اپنے حقوق کا دفاع کرنا ہوگا۔ آپ کو ہمت، جرأت، بہادری اور ثابت قدمی جیسی خصوصیات کی فوری ضرورت ہے۔ بحث مباحثہ سے پیچھے مت ہٹیں۔ یہ آپ کی بقا کا سوال ہے۔ مشکل اور پیچیدہ گفتگو آپ کے اعصاب کا امتحان لینے کے لیے کی جائے گی۔ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی شدید خواہش جاگے گی جو نتائج سے بے پروا نظر آتی ہے۔ ان دنوں آپ اپنے قدموں پر ضد اور ہٹ دھرمی سے قائم رہیں گے تو ہی کامیابی حاصل ہوگی۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ سے استحکام کا دور دورہ شروع ہوجائے گا۔

آپ کے اندر کا مسافر بھی اجاگر دکھائی دے رہا ہے۔ آپ ملکی یا غیر ملکی سفر کرنا چاہتے ہیں۔ فی الحال سفر کرنا ضروری بھی ہے کیوں کہ اس سے ذاتی اور کاروباری زندگی میں بہت فائدہ ہوگا۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ آپ کے اندر بہت رجائیت پسندی اور امید دکھائی دے رہی ہے۔ یوں جیسے آپ نے ارادہ کرلیا ہے کہ آپ نے مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر کامیابی سے جاری رکھنا ہے۔ یوں محفوظ مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھی جائے گی۔ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات دکھائی دے رہے ہیں۔ کوئی مشغلہ کاروبار کی شکل اختیار کرسکتا ہے۔ اب یہاں مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی ایسے مضبوط ارادوں کا اظہار کرتا اور ان پر کامیابی سے عمل درآمد بھی شروع کردیتا ہے تو پھر اپنی اور دوسروں کی حدود کا فیصلہ بھی کرنا پڑتا ہے۔ لوگوں کو بتانا پڑتا ہے کہ ان کی حدود کیا ہیں۔ یہ کام بالکل آسان نہیں۔ اس لیے آپ کو ہر جگہ شدید مخالفت اور مقابلہ بازی کا سامنا بھی ہونے کے واضح امکانات ہیں۔ لوگ آپ کو سنجیدہ اور گنجلک معاملات میں ڈالیں گے۔ بلاوجہ کا بحث مباحثہ اور خوامخواہ کی تکرار ہوگی۔ لہٰذا اس ماہ آپ کو اپنے کان بند کرنا ہوں گے۔ البتہ کچھ لوگ آپ کی حمایت میں بھی نظر آتے ہیں۔ ان کو ساتھ لے کر چلیں۔ اگر آپ کے اردگرد چار لوگ ہیں تو ان میں سے تین مخالفت کا ثبوت دیں گے جب کہ ایک آپ کی حمایت کرے گا۔ آپ کے لیے فی الحال یہی کافی ہے۔ اگر آپ کو 25% بھی حمایت مل جائے تو آپ رُکنے والے نہیں۔

Inspired by Nature

خوشاب میں برائیٹو پینٹس چیمپینز ٹرافی، 42واں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ

ایک دانش ور کا قول ہے کہ جہاں کھیل کے میدان آباد رہتے ہیں، وہاں ہسپتال ویران رہتے ہیں۔ کھیل ہمیں جسمانی طور پر فعال اور ذہنی طور پر چاق چوبند رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی لیے ملک میں کھیلوں کی سرگرمیوں کے فروغ اور نوجوانوں کو صحت مند مقابلے کی جانب راغب کرنے کے حوالے سے برائیٹو پینٹس پرائیویٹ لمیٹڈ کا کردار قابلِ تحسین رہا ہے۔ قومی کرکٹ چیمپئنز شپ ہو یا اندرون و بیرون ملک میں دیگر کھیلوں کے مقابلے، ہر جگہ برائیٹو پینٹس اپنا بھرپور اور موثر کردار ادا کرتا نظر آتا ہے۔ خاص طور پر ہاکی جو کہ ہمارا قومی کھیل ہے، اس کے ساتھ برائیٹو پینٹس کی دیرینہ محبت لازوال اور اَنمٹ نقوش کی حامل رہی ہے۔

ہاکی کا بیالیسواں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ برائیٹو پینٹس چیمپئنز ٹرافی 7 نومبر 2014ء سے 14 نومبر 2014ء کو ایوب بھا سٹیڈیم خوشاب میں منعقد ہوا۔ اسے برائیٹو پینٹس پرائیویٹ لمیٹڈ نے سپانسر کیا۔ چیمپئنز ٹرافی میں پورے ملک سے 14 ٹیموں نے بھرپور حصہ لیا۔ عوام کی لگن اور ٹیموں کے جوش و خروش سے ظاہر ہو رہا تھا کہ ہمارے کھیلوں کی قومی دُنیا میں یہ ایک اہم ترین ایونٹ ہے۔ اس لیے ہر مقابلہ ہی خاردار رہا۔ اس کا فائنل فیسکو اور نیوی کی ٹیموں کے مابین کھیلا گیا اور فیسکو کی ٹیم 3-0 گول سے واضح فاتح اور برائیٹو پینٹس ٹرافی کی حق دار قرار پائی۔ تقسیم انعامات کے اس موقع پر برائیٹو پینٹس کے آر ایس ایم حاجی ظفر اقبال، برینڈ مینیجر عمر عبید، محمد علی خان، صوبائی وزیر راجا اشفاق سرور، صنعت کار توصیف پراچہ اور دیگر مہمانوں میں ملک محمد آصف بھا اعوان، مختار احمد، اسد ہکا اور فیصل گلزار بھی موجود تھے۔

Huawei جو کہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی ہے، نے وسط نومبر 2014ء کو لاہور میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کرتے ہوئے Huawei Ascend Y520 Smartphone لانچ کیا۔ جس میں ملکی اور غیر ملکی افراد کی بھاری تعداد نے شرکت کی۔ اس پُرمسرت موقع پر انٹرنیشنل ایکٹریس حمائمہ ملک کو Huawei سمارٹ فون کی برینڈ ایمبیسیڈر بھی مقرر کیا گیا۔ سمارٹ فون کی اس لانچنگ تقریب میں حمائمہ ملک نے بتایا کہ ''میں اب اس فون کے لیے ایک ملک گیر پبلک کمپین شروع کروں گی تاکہ سب کو اس فون کی مکمل آگاہی دی جا سکے۔ اور میں واثق اُمید کرتی ہوں کہ میری کوششوں سے Huawei کی مقبولیت اور فروخت میں واضح اضافہ ہوگا۔'' Huawei مڈل ایسٹ ڈیوائسز بزنس گروپ کے صدر Mr. Jiao Jian نے ایکٹریس حمائمہ ملک کو اپنی برینڈ ایمبیسیڈر مقرر کرنے پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اب ہم پاکستان میں تیز ترین اور معیاری سمارٹ ڈیوائسز کا تابناک مستقبل دیکھتے ہیں۔ اس لانچنگ تقریب میں فریشمنٹ کے ساتھ معروف سنگر قرۃ العین بلوچ نے آواز اور سنگیت کے سُر بکھیرے۔ Huawei کے سی ای او Mr. Simon، ڈائریکٹر ڈیوائس بزنس Mr. Bruce، مارکیٹنگ ہیڈ جناب فراز ملک خان اور مارکیٹنگ مینیجر جناب سلمان جاوید سمیت متعدد بزنس پرسنز اور میڈیا پارٹنرز نے اس تقریب میں شرکت کی۔

LOLLYwood

اس سال جہاں بالی وڈ میں کئی شاندار اور سپر ہٹ فلمیں ریلیز ہوئیں، وہاں پاکستانی فلم انڈسٹری بھی اپنی شناخت بحال کرنے میں بہت حد تک کامیاب رہی۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری کے کئی نامور اداکار بھی ان فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھاتے نظر آئے۔ کامیڈی اور رومانس کی برعکس پاکستانی فلموں میں معاشرتی مسائل اور ان کے حل پر روشنی ڈالی گئی۔ لولی وڈ میں ریلیز ہونے والی مقبول فلموں میں ''نامعلوم افراد''، ''دختر'' اور "021" نمایاں رہیں۔

''نامعلوم افراد'' اس سال سب سے زیادہ بزنس کمانے والی فلم رہی۔ مرکزی کردار فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، محسن عباس حیدر، عروہ حسین اور سلمان شاہد نے ادا کیے۔ مہوش حیات کا آئٹم سونگ بھی شائقین کی توجہ کا مرکز بنا رہا۔ فلم کی ڈائریکشن نبیل قریشی اور پروڈکشن فزاعلی میرزا کی ہے

"021" پاکستان کی پہلی spy thriller film ہے جس کی پروڈکشن زیبا بختیار اور ان کے بیٹے اذان سمیع خان کی ہے۔ فلم میں مرکزی کردار پاکستان کے ممتاز اداکار شان، ایوب کھوسو اور آمنہ شیخ نے ادا کیے۔ ناقدین نے ایوب کھوسو کی اداکاری کو بے حد سراہا۔ حال ہی میں ریلیز ہونے والی تیسری پاکستانی فلم ''دختر'' ہے۔ اس فلم میں صدیوں سے جاری المیے، جس میں کم عمر لڑکیوں کو ان کی مرضی کے بغیر بڑی عمر کے افراد کے ساتھ رخصت کر دیا جاتا ہے، کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فلم میں مرکزی کردار سمیہ ممتاز، محب میرزا، آصف خان، عجب گل اور ثمینہ احمد ادا کر رہے ہیں۔ اس فلم کو ٹورنٹو انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں بھی پیش کیا گیا۔ Best Foreign Language Film کے لیے بھی اس فلم کو نامزد کیا گیا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن عافیہ نیتھانیل کی ہے۔

ایکشن اور مار دھاڑ سے بھرپور فلمیں انڈیا میں خاصی مقبول ہیں۔ فلم ہو اجے دیوگن کی اور اس میں ایکشن نہ ہو، یہ کیسے ممکن ہے۔ ایکشن اور رومانس سے بھرپور ان کی یہ فلم اس ماہ سینما سکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں سوناکشی سنہا، اجے کے مقابل مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اجے اور سوناکشی کی جوڑی "SOS" میں بھی خاصی پسند کی گئی تھی اور اس بار بھی شائقین اپنی پسندیدہ جوڑی کو دیکھنے کے لیے بے تاب ہیں۔ دیگر کاسٹ میں سونو سود، یمی گوتم، کنال رائے کپور اور مناسوی ممگئی شامل ہیں۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا کا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن پربھو دیوا اور پروڈکشن سنیل لُلا کی ہے۔ یہ فلم تیلگو مووی "Dookudu" کا ری میک ہے۔

گزشتہ چند سالوں کی طرح اس سال بھی عامر خان کی فلم کا شمار Most Awaited Movies میں ہوتا رہا جو بالآخر اس ماہ ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ اس کامیڈی ڈراما فلم کی ڈائریکشن راج کمار ہیرانی اور پروڈکشن ونود چوپڑا اور سدھارتھ رائے کپور کی ہے۔ عامر خان کے ساتھ انوشکا شرما، سشانت سنگھ، بومن ایرانی، شور بھ شکلا اور سنجے دت بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔

فلم میں عامر خان ایک اجنبی (alien) کا کردار ادا کر رہے ہیں جو سچ کی تلاش میں زمین پر آتا ہے اور لوگوں سے ایسے معصوم سوالات کرتا ہے جو پہلے کبھی کسی نے نہ کیے ہوں۔ ان سوالات کے ذریعے بہت سے معاشرتی فلسفوں اور رسم و رواج پر سوال اٹھائے گئے ہیں۔

عامر خان کی گزشتہ فلموں کی طرح یہ فلم بھی ایک منفرد موضوع رکھتی ہے۔ فلمی پنڈتوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ فلم ہٹ ہوگی یا سپر ہٹ، کیوں کہ عامر خان کے شائقین یہ بات پہلے سے ہی جانتے ہیں۔ اب تو صرف انتظار ہے۔